قیمت فی شمارہ
20 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

31

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جنوری 2009ء بمطابق محرم الحرام 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- مُحرّم الحرام، ادب کا مہینہ
- جنوری میں چاک و چوبند رہنے کے نسخے
- عیش پرستی اور ٹینشن کا روگ
- زچگی کے بعد خواتین کے مسائل
- سورۃ الفاتحہ کا خاص عمل
- الرجی، دائمی نزلہ اور موسم سرما
- انٹرنیٹ پر شادیاں۔ فیصلہ سوچ سمجھ کر کریں
- یا وَھّابُ کا عمل اور رزق کا خزانہ
- خوبصورتی کا حصول ممکن ہے
- سنگھاڑے سے جسمانی کمزوری کا خاتمہ
- خواجہ غریب نوازؒ کی مشکل کشا دعائیں
- خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے کے دس سنہری اصول

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ؒ ہجویری عبقری مجذوب ، جناب حکیم محمد رمضان ؒ چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **7** جلد نمبر **3** جنوری 2009ء بمطابق محرم الحرام 1430ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصّبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

جنوری 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی ، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے : اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ **-/240** روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی **-/240** روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (**042-7552384**) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(2)	پیغام قرآن، فرمان رسول ﷺ ، حال دل	(20)	طبی مشورے
(3)	درس ہدایت	(22)	دوبارہ زندگی، قدرت کا معجزہ
(4)	جنوری میں چاک و چوبند رہنے کے بھید	(23)	صحت مند پیر، خوشگوار سیر
(5)	عیش پرستی اور ٹینشن کا روگ	(24)	آپ کا خواب اور تعبیر
(6)	عشق مجازی کا بھیانک انجام	(25)	زمین پھٹی اور وہ سب دفن ہو گئے
(7)	نگاہ مرد مومن اور سائنسی ریسرچ	(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(8)	زچگی کے بعد خواتین کے مسائل	(28)	مسواک انسانی صحت کی علامت
(9)	جوانی کا کمایا، بڑھاپے میں پایا	(29)	خوشگوار ازدواجی زندگی کے دس سنہری اصول
(10)	انٹرنیٹ پر شادیاں، فیصلہ سوچ سمجھ کر کریں	(30)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(11)	جنگ کے بغیر فتح	(31)	سرکار دو عالم ﷺ کی انگھوٹی مبارک
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟	(32)	الرجی، دائمی نزلہ اور موسم سرما
(13)	جادو سے پیشگی حفاظت کا قرآنی عمل	(33)	یَاوَھَّابُ کا عمل اور رزق کا خزانہ
(14)	خواجہ غریب نوازؒ کی مشکل کشا دعائیں	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(15)	خوبصورتی کا حصول ممکن ہے	(36)	دانت اور ڈاڑھ درد کا علاج
(16)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	(37)	بقایاجات
(17)	اَللّٰہُ الصَّمَدُ اور انمول خزانہ کی کرامات	(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پر تاثیر دوائیں
(18)	سنگھاڑے سے جسمانی کمزوری ختم		
(19)	ایمانداری کا صلہ		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری **2009** سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر **042-7552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آ سکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی ۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384 ‖ Website:www.ubqari.net

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز 19 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

پیغامِ قرآن

”اللہ تعالیٰ کے پاس نہ تو ان قربانیوں کا گوشت پہنچتا ہے اور نہ ہی اُن کا خون، بلکہ ان کے پاس تو تمہاری پرہیز گاری پہنچتی ہے یعنی اُن کے یہاں تو تمہارے دلی جذبات دیکھے جاتے ہیں۔“ (سورۂ حج آیت نمبر 38)

فرمانِ رسول ﷺ

حضرت ابوامامہ باہلیؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے: اللہ تعالیٰ اعمال میں سے صرف اسی عمل کو قبول فرماتے ہیں جو خالص ان ہی کے لیے ہو اور اس میں صرف اللہ تعالیٰ ہی کی خوشنودی مقصود ہو۔ (نسائی)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

ماہرین کے مطابق انسان پہلے پہل جنگل کی زندگی گزارتا تھا۔ نہ لباس اور نہ ہی کوئی تہذیب وتمدن ہوتا تھا۔ حقیقت میں اب بھی افریقہ کے تاریک جنگلات میں ایسے قبائل آباد ہیں جو ظاہری پیراہن یعنی لباس سے بالکل نا آشنا ہیں یا پھر درختوں اور پودوں کے پتوں سے اپنے تن کو ڈھانپتے ہیں۔

موجودہ دور ترقی یافتہ اور جدید دور ہے۔ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ انسان واپس جنگل کی زندگی کی طرف لوٹ رہا ہے کیونکہ آہستہ آہستہ اس کا لباس سکڑ رہا ہے۔ بقول شخصے عورتوں نے بال کٹوائے، مردوں نے بال بڑھائے۔ آج کل کی ہے ایسی سلائی، لی انگڑائی تو (لباس کے) ٹانکے ٹوٹ گئے۔ آخر کار لباس سکڑتے سکڑتے وہی جنگلی زندگی کی طرز پر آ رہا ہے۔ جنگلوں میں رہنے والوں نے ستر ڈھانکنے کے لیے پتے استعمال کیے اور موجودہ ترقی یافتہ دور کی اقوام ستر ڈھانکنے کے لیے مختصر کپڑے استعمال کرتیں ہیں۔

پھر بات یہاں ختم نہیں ہوئی معاملہ آگے بڑھتا ہے۔ ایک شخص بندہ کے پاس آیا، آتے ہی اس کا لہجہ بدل گیا، چہرے کی کیفیت اور اطوار بدل گئے۔ رنگت اور جسم کے اعضا میں سختی آ گئی، فوراً سمجھ گیا کہ اس کے اندر کوئی اور چیز ہے۔ جس کا اس کے جسم سے کوئی تعلق نہیں۔ اس جناتی مخلوق سے طویل گفتگو ہوئی (یہ سالہا سال کا معمول ہے کوئی نیا واقعہ نہیں) اس گفتگو سے جو ایک بات اس عنوان کے لیے سامنے آئی وہ آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ اس طویل العمر جن نے زور سے قہقہہ لگایا اور کہا کہ جب عورت ننگے سر، برہنہ یا نیم برہنہ ہو تو ہم اس عورت کو دیکھ کر دیوانے اور عاشق ہو جاتے ہیں۔ پھر ہم ان کے خاندان والوں کو مختلف قسم کی پریشانیاں مثلاً ٹینشن، ڈیپریشن، سٹریس، گھریلو جھگڑے ہر وقت کی بک بک مالی اور معاشی الجھنوں میں مبتلا کر دیتے ہیں یا پھر ایسی عورت کے ہم خود اتنے قریب ہو جاتے ہیں کہ اس کے شوہر کو بھی اس کے قریب نہیں آنے دیتے وغیرہ وغیرہ۔ قارئین یہ مختصر سے الفاظ اس جن کے جو میں نے آپ کی خدمت میں پیش کیے ہیں۔ آج یہ بیماریاں بھی عام ہیں اور برہنہ جسم بھی عام ہیں۔ اب آپ فیصلہ کریں مرض کیا ہے اور علاج کیا ہے اور آئندہ آپ کو کیا کرنا ہے؟

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

انہوں نے فرمایا تیرا یقین جھوٹا ہے۔ جس نماز سے تجھے دو وقت کی روٹی ملنے کا یقین نہیں ہے۔ اتنی بڑی جنت ملنے کا یقین کیسے ہے؟

جیسا کہ پچھلے درس میں بندہ نے عرض کیا تھا کہ چوک میں کھڑے سپاہی کو ہاتھ ہلانے سے تنخواہ کی شکل میں روٹی، کپڑا اور اس کی ضروریات زندگی کا سارا انظام مل رہا ہے اور ہر آدمی کو اس کا کامل یقین ہے۔ تسبیح کرنے سے، نماز پڑھنے سے اور سلام کرنے سے جو ہاتھ ہلتے ہیں تو کیا اس سے پلنے کا نظام نہیں بن سکتا۔ آخر ہمیں ان اعمال پر یقین کیوں نہیں ہے؟

یااللہ تو ہی سب کچھ جانتا ہے

ایک اللہ والے تھے انہوں نے نماز سے پلنے کے بارے میں یہ بات فرمائی، ایک بندہ کہنے لگا کہ حضرت یہ بات تو سمجھ آئے کہ سپاہی جو ہاتھ ہلائے تو اس کو تنخواہ ملے اور یہ بات کیسے سمجھ آئے کہ نماز سے مجھے دو وقت کی روٹی ملے۔ انہوں نے فرمایا تیرا یہ یقین ہے کہ نماز سے جنت ملے گی، کہنے لگا جی بالکل۔ انہوں نے فرمایا تیرا یقین جھوٹا ہے۔ جس نماز سے تجھے دو وقت روٹی ملنے کا یقین نہیں ہے، اتنی بڑی جنت ملنے کا یقین کیسے ہو سکتا ہے؟ ہم نے تو اپنے یقین کو دھوکا دیا ہے۔ اعمال سے پلنے کا یقین ہو کہ میں یہ سچ کی عبادت کروں گا۔ سچ کی تجارت کروں گا۔ اس کے ذریعے سے اللہ جل شانہ برکت عطا فرمائیں گے۔ اس کی برکت سے اللہ پاک میری نسلوں کو رزق دیں گے اور دوبارہ اس بات کو آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں کہ میرا رب ضرورتیں پوری کرنے میں اسباب کا محتاج نہیں ہے۔ آپ یقین کریں کہ میری معالجاتی زندگی میں ایسے ایسے مشاہدات دیکھنے اور واقعات سننے کو ملتے ہیں کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ تنہائی میں بیٹھ کر اللہ پاک کے حضور عرض کرتا ہوں کہ یا اللہ تو ہی سب کچھ جانتا ہے۔

ایک اللہ والے کہنے لگے ہم نے لاہور سے خانیوال جانا تھا۔ گرمی کا موسم تھا میں نے ڈرائیور سے کہا نماز فجر پڑھنے کے بعد سفر پر روانہ ہوں گے تاکہ گرمی کی شدت بڑھنے سے پہلے پہلے ہم منزل مقصود پر پہنچ سکیں۔ ہم نماز فجر کے بعد لاہور سے خانیوال کیلئے روانہ ہوئے۔ سڑکیں صاف تھیں۔ گاڑیوں کا رش نہ ہونے کے برابر تھا۔ ڈرائیور نے گاڑی کی اچانک بریک لگائی تو میں نے پوچھا کیا ہوا، ڈرائیور کہنے لگا، سامنے کتا آ گیا تھا۔ میں نے ڈرائیور سے کہا تم کو کئی دفعہ سمجھایا ہے کہ جب صبح کو سفر کرنا ہو تو رات کو جلدی سو جایا کرو۔ مجھے ایسے لگتا ہے جیسے تمہاری نیند ہی پوری نہیں ہوئی۔ آگے ہوٹل پر گاڑی روکنا میں تم کو چائے پلواؤں گا۔ اندازاً 35 کلومیٹر سفر طے کرنے کے بعد مجھے ہوٹل نظر آیا۔ میں نے گاڑی رکوائی اور ڈرائیور کو چائے پینے کیلئے بھیج دیا۔ میرے جی میں آیا کہ دیکھوں تو سہی کتے کے ٹکنے سے گاڑی کو کوئی نقصان وغیرہ تو نہیں ہوا۔ کہنے لگے میں نے جا کر دیکھا کہ گاڑی کے بمپر کے اوپر کتا بیٹھا ہوا تھا۔ میرے قدموں کی آواز سن کر اس نے بمپر سے چھلانگ لگائی اور نیچے اتر آیا۔ قریب پڑی چارپائیوں کے نیچے ہڈیاں پڑی ہوئی تھیں۔ کتا وہ ہڈیاں جا کر کھانے لگا۔ میں وہاں کھڑا اللہ پاک کی قدرت کا نظارہ کر رہا تھا کہ کیسے اللہ پاک نے کتے کو 35 کلو میٹر کے فاصلے پر رزق دیا ہے۔

رزق کی تقسیم

رزق کے متعلق اسی طرح کا ایک واقعہ میرے قریبی دوست نے بتایا کہ ایک دفعہ انہیں اپنی فیملی کے ساتھ کوئٹہ سے لاہور بذریعہ جہاز آنا تھا۔ سیٹیں پہلے سے کنفرم تھیں۔ جس دن کوئٹہ سے لاہور آنا تھا، گھر میں افراتفری اور بھاگ دوڑ تھی کیونکہ ایئرپورٹ پر جہاز روانہ ہونے سے ایک گھنٹہ پہلے پہنچنا تھا۔ ان کے چھوٹے بچے کے پاس چنے پڑے ہوئے تھے۔ وہ چنے اچھال کر منہ میں ڈال کر کھا رہا تھا۔ اچانک ایک چنا اس کی ناک میں چلا گیا اور ناک میں اٹک گیا۔ والدہ نے چنا نکالنے کی بہت کوشش کی لیکن ناکام، گھر والے سب پریشان کہ اب کیا ہوگا؟ اتنے میں بچے کا باپ بازار سے ٹیکسی لے آیا اور کہنے لگا کہ سامان اٹھاؤ اور ٹیکسی میں رکھو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ فلائٹ مس ہو جائے۔ بچے کی والدہ نے بتایا کہ بیٹے کی ناک میں چنا اٹک گیا ہے۔ اس نے کہا کوئی بات نہیں۔ کوئٹہ سے لاہور بذریعہ جہاز دو گھنٹے کا سفر ہے اور لاہور میں میرا ایک قریبی دوست ڈاکٹر ہے۔ وہ ناک سے چنا نکال دے گا، پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ کوئٹہ سے لاہور پہنچنے کے بعد وہ سیدھے اپنے دوست ڈاکٹر کے گھر گئے۔ دوست کے ملازم نے کہا ڈاکٹر صاحب غسل کر رہے ہیں۔ اس نے ہمیں مہمان خانے میں بٹھایا۔ چند منٹ گزرنے کے بعد باہر سے ایک مرغی اندر داخل ہوئی اور اسی اثنا میں میرے بیٹے کو چھینک آئی اور چنا ناک سے نکل کر مرغی کے سامنے گرا اور وہ چنا کھا گئی۔ ہم سب گھر والے ہکے بکے رہ گئے اور بچہ بالکل تندرست ہو گیا۔

فریضہ حج سے سر درد کا خاتمہ

ایک سفر میں بندہ اپنے شیخ حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ تعالیٰ کے ساتھ تھا۔ انہوں نے عجیب بات سنائی وہ فرمانے لگے میرٹھ (انڈیا) میں ایک صاحب تھے جو بہت بڑے تاجر اور مالدار تھے۔ اچانک ان کو سر درد کی تکلیف شروع ہوئی۔ تکلیف بڑھتے بڑھتے شدت اختیار کر گئی۔ اس نے بڑے سے بڑے ڈاکٹر سے لگاتار علاج کروایا لیکن تکلیف کنٹرول سے باہر ہوتی جا رہی تھی۔ ڈاکٹروں نے جدید دور کے تمام آلات استعمال کیے کہ کسی طرح سے پتہ چل سکے کہ تکلیف کس وجہ سے بڑھ رہی ہے۔ تمام طریقے ناکام ہو چکے تھے حتیٰ کہ چھ سال گزر گئے۔ اب اس شخص کا جسم نڈھال اور راتوں کی نیند خراب ہو گئی۔ ایک بیماری سے دوسری، دوسری سے تیسری، پھر چوتھی۔ یہاں تک کہ وہ ایک وقت میں بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو گیا۔ اس کا جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا۔ کسی نے اسے مشورہ دیا کہ زندگی کی خبر نہیں اور کچھ نہیں تو حج ہی کر آئیں۔ اللہ پاک سے معافی بھی مانگ لینا۔ پتا نہیں اتنے بڑے مجمع میں کس کے وسیلے سے تمہاری معافی قبول ہو جائے۔ وہ شخص حج کرنے گیا۔ حج کے دوران وہ شخص ندامت بھرے انداز میں خانہ کعبہ کا طواف کر رہا تھا۔ طواف کرتے کرتے اسے زور سے چھینک آئی۔ ایک چاول کا دانہ اس کی ناک سے نکلا اور اس کے سامنے گرا۔ کعبۃ اللہ پر ایک پرندہ بیٹھا ہوا تھا۔ وہ اڑا اور چاول کا دانہ اٹھا کر چلا گیا اور وہ شخص تندرست ہو گیا۔

مندرجہ بالا واقعات بتانے کا مقصد یہ ہے کہ رزق کا نظام کہیں اور ہے۔ کس کو کہاں، کب اور کتنا رزق ملنا ہے یہ سب لکھا جا چکا ہے اور محفوظ ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم اپنے حصے کا رزق حاصل کرنے کیلئے نیک اعمال اختیار کرتے ہیں یا برے اعمال۔ نیک اعمال اختیار کریں گے تو اللہ پاک خوش ہوں گے اور آخرت میں بھی اس کی جزا دیں گے اور اگر برے اعمال اختیار کر کے رزق حاصل کیا تو اللہ پاک اپنے بندے سے ناراض ہوں گے اور آخرت میں اس لیے کوئی جزا نہیں بلکہ اس کا ہمیشہ ہمیشہ کا ٹھکانہ جہنم ہوگا۔ (جاری ہے)

جنوری میں چاک و چوبند رہنے کے نسخے

بیماری کی صورت میں گرم بستر استعمال کیجئے اور ثقیل غذاؤں کے بجائے گرم سیال غذائیں مثلاً گوشت یا چنے کی یخنی کے علاوہ جوشاندہ پیاجائے۔ نباتاتی چائے مثلاً بنفشہ کی چائے صبح وشام استعمال کی جائے۔ اس کے علاوہ ادرک یا تلسی کی چائے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔

(پروفیسر محمد رفیق)

سردی کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی حصے بھی موسم سرما کی گرفت میں ہیں۔ بالائی کوہستانی علاقوں میں ٹھٹھرا دینے والی سردی کا دور دورہ ہے۔ سچ پوچھئے تو ہمارے جسم کیلئے یہی موسم سب سے زیادہ صبر آزما ہوتا ہے۔ موسم کی یہ تبدیلی کئی مسائل صحت پیدا کرتی ہے۔ حیوانات کی دنیا میں وسیع پیمانے پر نقل مکانی کا عمل دسمبر سے بہت پہلے مکمل ہو جاتا ہے۔ سردیوں کا موسم ان لوگوں کیلئے صحت و توانائی کا موسم ثابت ہوتا ہے جو اس کے چیلنجوں کا مقابلہ ورزش، مقوی غذاؤں اور ضروری احتیاطی تدابیر سے کرتے ہیں اور اس کے شاکی وہ لوگ ہوتے ہیں جو محض گرم کپڑوں اور بستروں سے اسے بھگانے کی کوشش کرتے ہیں۔

امراض کا زور:

جاڑوں میں دھوپ کمزور ہوتی ہے، چنانچہ جراثیم اور وائرسوں کا بڑا زور ہوتا ہے۔ حرارت میں کمی کے نتیجے ہی میں نزلے، زکام اور انفلوئنزا کے وائرس ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ جو لوگ جدید معالجین سے رجوع کرتے ہیں وہ ان کیلئے ہائی پوٹنسی دوائیں تجویز کرتے ہیں جس سے سچ پوچھئے تو جسم کا دفاعی نظام آگے چل کر کمزور ہو جاتا ہے اور اب تو وقت گزرنے کے ساتھ یہ دوائیں بھی تیزی سے اپنی تاثیر کھو رہی ہیں۔ کیوں کہ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق جراثیم اور وائرسوں نے اینٹی بائیوٹکس کے خلاف خود مدافعت پیدا کر کے ان ہائی پوٹنسی دواؤں کو بے اثر بنا دیا ہے۔ ان دواؤں سے سب سے زیادہ نقصان جگر اور آنتوں کو پہنچتا ہے۔ اس موسم کی تکلیف کا بہترین علاج یہ ہے کہ آپ جسمانی طور پر سرگرم اور محتاط رہیں۔ ایسی غذائیں کھائیں اور ہضم کریں جن سے نظام مامونیت مستحکم رہے۔

پہلا قدم:

نظام مامونیت پر موسم کا حملہ عام طور پر نزلے زکام کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے آثار ظاہر ہوتے ہی جسمانی اور ذہنی تھکان سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے اور پھر اس نظام کی درماندگی دور کرنے کی تدابیر بھی اختیار کرنی چاہئیں۔ کم از کم تین سے چار دن صاف اور گرم بستر میں آرام کیجئے اور ثقیل غذاؤں کی بجائے گرم سیال غذائیں مثلاً گوشت یا چنے کی یخنی کے علاوہ جوشاندہ پیا جائے۔ نباتاتی چائے مثلاً بنفشہ کی چائے صبح وشام استعمال کی جائے۔ اس کے علاوہ ادرک یا تلسی کی چائے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ یخنی اور شوربے میں لہسن کی چار پانچ کلیاں شامل کرنا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

دوسرا قدم:

صحت یابی کے بعد ضروری ہے کہ جسم کی قوت مدافعت کو مزید مستحکم کیا جائے۔ سیال کے بجائے زود ہضم ٹھوس غذائیں کھائی جائیں جن میں لہسن اور ادرک پیس کر ملا لینا چاہیے۔ امراض کے مقابلے کیلئے حیاتین ج بہت مؤثر ثابت ہوتی ہے اور ہری مرچیں اس کا اہم ذریعہ ہوتی ہیں۔ روزانہ کسی بھی کھانے کے ساتھ لہسن اور ہری مرچوں کی تھوڑی سی چٹنی کھانے سے جسم میں مدافعت کی قوت بحال اور مستحکم رہتی ہے۔ لہسن خاص طور پر بوڑھوں کیلئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے، کیوں کہ یہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کر کے بلڈ پریشر کا بھی مؤثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ ہری مرچوں اور لہسن کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا بھی ضروری ہے۔ انہیں چٹخارے کیلئے نہیں کھانا چاہیے۔

تیسرا قدم:

طبیعت پوری طرح بحال ہو جانے کے بعد آپ معمول کے مطابق کھا پی سکتے ہیں تاہم یہ ضروری ہے کہ جسم کو ایسی غذائیں ملتی رہیں جن سے اس میں حرارت پیدا ہو اور اسے تمام حیاتین اور معدنی نمک بھی ملیں۔ اس موسم میں کلیجی کے علاوہ مچھلی کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ مچھلی کا تیل بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں حیاتین الف کے علاوہ حیاتین ''د'' اور ''ہ'' (وٹامن ای) بھی ہوتا ہے۔ یہ حیاتین جسم کو مضر اجزا سے محفوظ رکھتے ہیں۔

ایک مقوی مشروب:

کمزور افراد کیلئے یہ مشروب بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ خاص طور پر جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں انہیں اس کے استعمال سے نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔

مچھلی کا تازہ تیل 2 چائے کے چمچے، تازہ انڈا ایک عدد، کینو کا تازہ رس ایک پیالی۔ تمام چیزوں کو ایک ڈھکن والی بوتل میں ڈال کر خوب ہلائیں تاکہ یہ یک جان ہو جائیں۔ جی چاہے تو اس میں ایک چمچہ شہد ملا لیں۔ اسے صبح پینے سے جسم کو جاڑوں میں بہترین ناشتا اور مقوی غذائی اجزا مل جاتے ہیں۔

ناشتا اہم ہے:

یہاں یہ بتانا بھی مناسب ہے کہ ناشتے کی اہمیت کو کبھی نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ رات بھر کی نیند اور آرام کے بعد خاص طور پر سردیوں میں جسم کو مقوی ناشتا ضرور ملنا چاہیے۔ بجائے اس کے کہ ثقیل غذاؤں پر مشتمل ناشتا کیا جائے، گندم یا جئی (اوٹس) کا دلیہ، گرم دودھ، شہد یا گڑ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جی چاہے تو اسی دلیے میں ایک نیم برشت انڈا، چنے کی دال، مونگ پھلی کے دانے، میٹھا دہی، کسی موسمی پھل کی قاشیں، ہری مرچ، پودینے کی چٹنی بھی ملائی جا سکتی ہے۔ ان میں سے جو چیز آسانی سے مل جائے یا جو پسند ہو دلیے میں ملا کر کھائی جا سکتی ہے۔

ناشتے کے علاوہ روزمرہ کھانے میں موسمی سبزیاں شامل کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح حالات اجازت دیں تو اعتدال کے ساتھ خشک میوے بھی کھائے جا سکتے ہیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں حرارت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔

کھانے پر توجہ کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دن میں سات سے آٹھ گلاس پانی بھی پیا جائے۔ اس کی کمی سے جسم میں مضر اجزا زیادہ جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ آنتوں کا فعل سست پڑ جاتا ہے جنہیں میسر ہو، دودھ بھی پینا چاہیے۔

ورزش بہت ضروری ہے:

ورزش ہر انسان کیلئے غذا اور پانی ہی کی طرح ضروری ہوتی ہے۔ خاص طور پر جاڑوں میں اس کے اہتمام سے جسم کی توانائیاں بیدار ہو جاتی ہیں۔ ورزش کے علاوہ اس بات پر بھی توجہ کرنی چاہیے کہ جسم کو فولاد والی غذائیں زیادہ ملیں کیوں کہ خون کے سرخ ذرات کی کمی سے آکسیجن بھی کم جذب ہوتی ہے جس کے نتیجے میں سردی زیادہ لگتی ہے۔ خوبانی، مویز منقا، پستہ، کھجور، سیب، چقندر، پالک اور شلجم کے استعمال سے فولاد کی کمی دور کی جا سکتی ہے۔ تازہ کلیجی فولاد کے علاوہ حیاتین ''ب'' اور ''الف'' کا بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔ جاڑوں سے نہ گھبرائیے بلکہ اس کا مقابلہ اچھی غذا اور مناسب ورزش سے کیجئے۔ یہ موسم آپ کو سال بھر کیلئے صحت و توانائی دے جائے گا۔

تم ایک ایسے درخت کی مانند ہو جاؤ جو خود تو دھوپ میں جلتا ہے لیکن لوگوں کو چھاؤں دیتا ہے۔

عیش پرستی اور ٹینشن کا روگ

(رفعت خانم، فیصل آباد)

آجکل جس کو دیکھو وہ روپیہ نہ ہونے یا بے برکتی کی شکایت کرتا ہے۔ میں پوری ایمانداری سے کہتی ہوں کہ حلال ذریعے سے کمایا جانے والا پیسہ اپنے اندر بے برکتی نہیں رکھتا۔ حرام ذریعے سے لاکھوں بھی کما لیے جائیں تو بھی ان کے خرچ ہونے کا پتہ نہیں چلتا۔

فی زمانہ ہر شخص ڈپریشن اور ٹینشن کا رونا روتا ہے۔ ٹینشن کیا ہے؟ کبھی کسی نے سوچا کہ آج سے تقریباً بیس برس قبل تک اس بیماری کا نام ونشان بھی موجود نہ تھا پھر چند سالوں میں کیوں یہ بیماری اتنی عام ہوگئی۔ تقریباً ہر قوم کے لوگ اس کا شکار ہیں۔ ہر انسان کا اپنا ایک نقطۂ نظر ہوتا ہے۔ وہ اپنے ذہن کے زاویے سے سوچتا ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ مادی آسائشوں اور زندگی کی ضروریات (تعیش جسے ہم نے ضرورتوں کا نام دے رکھا ہے) کے پیچھے بھاگنا اور حرام و حلال کی تمیز کیے بغیر پیسہ بنانے کی دوڑ میں شامل ہونے اور ہر ذریعہ استعمال کرنے کے بعد بھی ''گوہر مقصود'' حاصل نہ کر سکنے کو لوگوں نے ڈپریشن اور ٹینشن کا نام دے دیا ہے۔ فی زمانہ ہر شخص مادی چیزوں کے پیچھے بھاگ رہا ہے۔ دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش میں وہ جن پستیوں میں گر رہا ہے اس کا اسے احساس تک نہیں۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابہ اکرامؓ دوسروں سے سبقت لے جانے کی کوشش کرتے تھے لیکن نیک کاموں میں اور خدمتِ خلق میں اور آج ہم جو آپ ﷺ کے اُمتی تو ہیں مگر کہاں جا رہے ہیں؟ سوچیں سب کی انفرادی سوچ ہے۔ ہر کوئی اپنا بھلا چاہتا ہے۔ بھولے سے بھی کسی کو یہ توفیق نہیں ہوتی کہ کسی کے بھلے کے بارے میں سوچ لے۔ بیشک دنیا میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو لوگوں کے بھلے اور ان کی خدمت کیلئے کوشاں ہیں۔ ان کے دم سے ہی دنیا آباد ہے مگر جب بات اجتماعی سوچ کی آتی ہے تو لوگوں کے رویئے حاسدانہ خیالات اور دوسروں کے بارے میں برا چاہنا ہی ہمارا شیوہ بن گیا ہے۔ میری کلاس فیلو تھی اس کے والد بہت بڑے عہدے پر تھے اور 40 ہزار ان کی تنخواہ تھی گو کہ ان کی فیملی بھی بہت بڑی نہ تھی مگر پھر بھی وہ اور ان کی اہلیہ ہر وقت یہ واویلا مچائے رکھتے کہ گزارا نہیں ہوتا۔ یہ آج سے تقریباً آٹھ برس پہلے کی بات ہے۔ ایک دن میں اپنی والدہ کے ساتھ ان کے گھر گئی تو آنٹی باتھ روم میں تھیں اور کوئی گھر پر نہ تھا۔ ان کے انتظار میں ان کی نوکرانی سے وقت گزاری کیلئے باتیں شروع کر دیں۔ میں اس وقت حیران رہ گئی جب اس نے کہا کہ ہم دونوں میاں بیوی مل کر مہینے کا پانچ ہزار کما لیتے ہیں۔ تین بچے ہیں، سکول میں پڑھتے ہیں۔ الحمدللہ گزارا ہو جاتا ہے۔ میں اس کا موازنہ اس کی مالکہ سے کرنے لگی اور سوچا کہ لوگوں کے ذہنوں میں کتنا تضاد ہے۔ حالانکہ یہ عورت بالکل ان پڑھ ہے مگر خدا پر توکل رکھے ہوئے ہے۔

آجکل جس کو دیکھو وہ روپیہ نہ ہونے یا بے برکتی کی شکایت کرتا ہے۔ میں پوری ایمانداری سے کہتی ہوں کہ حلال ذریعے سے کمایا جانے والا پیسہ اپنے اندر بے برکتی نہیں رکھتا۔ حرام ذریعے سے لاکھوں بھی کما لیے جائیں تو بھی ان کے خرچ ہونے کا پتہ نہیں چلتا۔ قارئین! آپ سے صرف اتنا کہنا چاہتی ہوں کہ ذرا اپنے ذریعہ معاش کا طریقہ مدنظر رکھیں۔ حلال روزی کمائیں گے تو برکت ہوگی۔ آزمائش شرط ہے۔ خدا پر توکل کی بجائے دنیا داروں کی طرف متوجہ ہونا دوسری اہم وجہ ہے۔ یہ جو بے سکونی ہے اس کو دور کرنے کیلئے نماز قائم کریں۔ میں کہتی ہوں کہ اگر آپ چالیس دن متواتر نماز ادا کر لیں تو پھر اس کے بعد کوئی رکاوٹ نہ ہوگی اور آپ خود بخود نمازی بن جائیں گے۔ دوسروں کو اگر کچھ دے نہیں سکتے تو ان کے بارے میں برا چاہنے اور سوچنے کی بھی ہمارے مذہب میں ممانعت ہے۔ اگر یہ لعنت ہم چھوڑ دیں تو ہمارا معاشرہ بہت سی برائیوں سے پاک ہو سکتا ہے۔ بات صرف سوچنے کی ہے مگر وقت ہی کم ملتا ہے دوسروں کے بارے میں سوچنے کا کیونکہ ہمیں خود سے ہی فرصت نہیں ہے۔ ہم اپنی زندگی کو سہل بنانے کیلئے دوسروں کا حق مارنے، حسد و انتقام کی آگ اور حرام کمائی حاصل کرنے کے نت نئے طریقے ایجاد کر رہے ہیں۔ کبھی یہ بھی سوچا ہے کہ ہم اللہ سے وعدہ کر کے آئے ہیں۔ ہمیں اُسی کی طرف لوٹنا ہے۔ جب عزرائیل (علیہ السلام) آئیں گے تو کوئی عذر نہ سنیں گے۔ تب ہمیں یہ دنیا چھوڑ کر جانا ہی ہوگا۔ یہ فانی دنیا چھوڑ کر اس ہمیشگی کی دنیا کی طرف۔ ہم میں سے کتنے ہیں جنہوں نے وہاں کیلئے اثاثہ اکٹھا کیا ہے۔ کیونکہ وہاں مال و دولت کام نہیں آئے گا بلکہ صرف اپنے اعمال۔ اعمال میں نماز اور بدنی عبادتوں کے بعد رزق حلال کا نام سرفہرست ہے۔ آیئے مل کر عہد کریں کہ اللہ نے ہمیں جو مہلت دی ہے (اس میں سے بہت وقت گزر چکا جو باقی ہے) اس میں نیک اعمال کی طرف توجہ دی جائے تا کہ ان بیماریوں سے نجات حاصل ہو جائے اور (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

23 جنوری 2009ء بروز جمعۃ المبارک کو نماز جمعہ کے بعد 52 منٹ تک ہماری ہماری روحانی محفل ہوگی۔ نماز جمعہ سے فارغ ہو کر 52 منٹ تک **حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ يَا عَزِيْزُ يَا لَطِيْفُ** پڑھیں۔ خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ پڑھیں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 52 منٹ مکمل ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

امتحان میں کامیابی/شادی ہوگئی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ کو ڈھیر ساری خوشیاں، کامیابیاں، ترقیاں عطا فرمائے۔ آپ کی ساری مشکلات، پریشانیاں اور مصیبتیں دور فرمائے۔ آپ کا خاتمہ بالخیر کرے۔ ایمان کی مضبوطی عطا فرمائے اور اللہ آپ کو ہمت دے کہ آپ اسی طرح سے انسانوں کی بھلائی کے لیے کام کرتے رہیں اور آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 17 پر)

واجباتِ دعا: اپنے کسی دینی و دنیاوی مقصد اور حاجت کے لیے ردِ قضا و بلا کے لیے دعا کرنا عبادت میں شامل ہے۔

عشق مجازی کا بھیانک انجام

آجکل اس کی حالت ناقابل بیاں ہے۔ ہر وقت سوچتا رہتا ہے۔ اسے معلوم ہے کہ میں نے اسے بددعادی تھی مگر میں بہت مجبور تھا۔ جتنی شدت کے ساتھ میں نے اسے چاہا اگر اتنی محبت خدا سے کرتا تو وہ مجھے ولی بنا دیتا۔ اس نے مجھے اور میرا گھر تباہ کیا۔

(سید اختر علی شاہ، روہڑی)

یہ 2002ء کا واقعہ ہے میں ریلوے ہسپتال روہڑی میں بطور ڈسپنسر ملازمت کرتا تھا۔ ملازمت کا 28واں سال تھا۔ فارغ وقت میں کالج کے لڑکے اور لڑکیوں کو ٹیوشن پڑھایا کرتا تھا۔ میرے پاس محلے کا ایک لڑکا پڑھنے کیلئے آتا تھا۔ جس کا نام فیضان انور تھا۔ ڈبلا پتلا سانولے رنگ کا لڑکا تھا اور میٹرک کا طالب علم تھا۔ اس کے چہرے پر ایک خاص کشش تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ میں اس کی محبت میں گرفتار ہو گیا ہوں۔ بہت پریشان ہوا۔ آخر کار ایک روز دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر اس سے اظہار کر دیا اور یہ بھی بتا دیا کہ اس میں کوئی منفی جذبہ نہیں ہے بلکہ میں چاہتا ہوں کہ ہم زیادہ سے زیادہ وقت اکٹھا گزاریں اور اچھی اچھی باتیں کریں۔ میں اسے ایک بلند مقام پر دیکھنا چاہتا تھا۔

اس نے میری محبت کو قبول کر لیا اور ہم دونوں کا زیادہ تر وقت ایک ساتھ گزرنے لگا۔ اس وقت اس کی عمر 15 سال اور میری 48 سال تھی۔ لوگوں کو ہماری دوستی ایک آنکھ نہ بھائی اور ہم دونوں کے گھر والوں کو بھڑکانا شروع کر دیا۔ جس کے نتیجے میں ہم دونوں کے اہل خانہ ہماری دوستی کے خلاف ہو گئے۔

ہم دونوں ایک دوسرے کے بغیر نہیں رہ سکتے تھے چنانچہ چوری چھپے ملتے رہے۔ ہم دونوں کے حالات تقریباً ایک جیسے تھے۔ اسے گھر میں کسی کا پیار نہ ملتا تھا۔ والدہ فوت ہو چکی تھی اور میرا معاملہ بھی ایسا ہی تھا۔ میں شادی شدہ اور دو لڑکے اور دو لڑکیوں کا باپ تھا۔

اس کا میٹرک میں ڈی گریڈ آیا تو اس کے والد نے اسے کالج میں داخلہ دلانے سے انکار کر دیا۔ میں نے اسے ایک پرائیویٹ کالج میں داخلہ لے دیا اور اس کے سارے اخراجات کا ذمہ لے لیا۔ اسے پڑھنے کا خاص شوق نہیں تھا وہ زیادہ تر دوستوں کے ساتھ رہتا تھا جن کی صحبت اچھی نہیں تھی۔ میں نے بہت منع کیا مگر وہ نہ مانا۔ پرائیویٹ کالج کے اخراجات کو مدنظر رکھتے ہوئے میں نے اس کی خاطر ملازمت چھوڑنے کا فیصلہ کیا جس کی میرے گھر والوں نے بھرپور مخالفت کی مگر میں نے پرواہ نہ کی اور ریٹائرمنٹ لے کر میڈیکل سٹور کھول لیا۔ اسے اپنے ساتھ کاروبار میں شامل کر لیا۔ تقریباً 6 ماہ بعد کافی خسارے کے بعد اسٹور بند کرنا پڑا۔ کچھ عرصے بعد ہم نے فیصلہ کیا کہ کراچی چلے جائیں چنانچہ وہ میری خاطر کراچی چلا گیا جہاں ہم دونوں نے مختلف ملازمتیں کیں اور چھ ماہ ساتھ رہے۔ ایک روز اس کے چچا نے اسے دیکھ لیا اور اسے پکڑ کر لے گیا۔ اس کے بعد میں بھی واپس روہڑی آ گیا اور وہ بھی۔

اس واقعہ کے بعد اس کے رویئے میں بڑی تبدیلی آ گئی۔ وہ مجھ سے بات کرتے ہوئے کتراتا تھا۔ میں اس کے بغیر ایک پل بھی نہیں رہ سکتا تھا۔ وہ اپنے دوستوں میں مگن اور میں اس کی یاد میں۔ آخر کار میں نے اس سے ملاقات کی تو میری آنکھوں میں آنسو آ گئے اور میں اتنا رویا کہ بس...... اس پر کوئی اثر نہ ہوا۔ تین روز تک میری یہی کیفیت رہی، آنسو تھے کہ تھمنے کا نام نہیں لیتے تھے۔

میں نے تنگ آ کر اسے بددعا دی فیضان خدا کرے تم بھی کسی کی محبت میں گرفتار ہو جاؤ اور جیسا سلوک تم نے مجھ سے کیا ہے وہ بھی تمہارے ساتھ ویسا ہی سلوک کرے۔ خدا کرے تمہیں بھی سکون نہ ملے۔ کہتے ہیں کہ دل سے نکلی ہوئی دعا تو عرش بھی ہلا دیتی ہے اس کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا اور وہ ایک لڑکی کی محبت میں گرفتار ہو گیا۔ اس لڑکی نے کوئی توجہ نہ دی اس نے نشے کا سہارا لیا۔

آجکل اس کی حالت ناقابل بیاں ہے۔ ہر وقت سوچتا رہتا ہے۔ اسے معلوم ہے کہ میں نے اسے بددعا دی تھی مگر میں بہت مجبور تھا۔ جتنی شدت کے ساتھ میں نے اسے چاہا اگر اتنی محبت خدا سے کرتا تو وہ مجھے ولی بنا دیتا۔ اس نے مجھے اور میرے گھر کو تباہ کیا۔ میں بیروزگار پھر رہا ہوں۔ میرے بچے میری عزت نہیں کرتے۔ مقروض ہو چکا ہوں مگر سوچتا ہوں کہ کاش اسے بددعا نہ دیتا یا پھر اپنے جذبے پر قابو رکھتا اور اس سے محبت نہ کرتا۔ پڑھنے والوں سے التماس ہے کہ ہم دونوں کیلئے سکون قلب کی دعا کریں۔

قارئین! یہ عبرت انگیز کہانی پڑھ کر کیا آپ کے اندر کچھ احساس ہوا کہ محبت کے لائق کون ہے:

کسی خاکی پر مت کر خاک اپنی زندگی کو
جوانی کر فدا اس پہ کہ جس نے دی جوانی کو

معالج کچنار کی خوبیاں

اس کے اجزاء میں نمکیات اور وٹامن سی ہوتے ہیں۔ معدہ کو طاقت دیتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ موسم بہار کی عمدہ سبزی ہے۔

(ڈاکٹر غلام مصطفیٰ)

سندھی کچنار انگریزی B.Variegata موسم سرما کی عمدہ سبزی ہے۔ دراصل یہ کچنار کے درخت کی کلیاں ہیں۔ اس کی پھلیوں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا سالن بہت مزے دار ہوتا ہے۔ بغیر پھول کھلے کچنار بطور سبزی پکائی جاتی ہے۔ اس کے اجزاء میں نمکیات اور وٹامن سی ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو پکاتے وقت گھی کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ کچنار استعمال کرنے سے حسب ذیل فوائد ہوتے ہیں۔

(1) بواسیر کو ختم کرتی ہے۔ خشک کلیوں کے سفوف میں ہم وزن مصری ملا کر ایک ماشہ روزانہ مکھن کے ساتھ چاٹنے سے خونی بواسیر ایک ہفتہ میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔ (2) معدہ کو طاقت دیتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ خون صاف کرنے کیلئے کچنار کی چھال پانچ تولہ ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر تین تولہ شہد ملا کر پینا چاہیے۔ ایک ہفتہ استعمال کریں۔ (3) انتڑیوں کے کیڑوں کو مارنے کیلئے کچنار کا جوشاندہ پلاتے ہیں۔ (4) پیٹ کے کیڑے بھی کچنار کھانے سے ہلاک ہو کر جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ (5) کچھ اطباء کا کہنا ہے کہ پوست کچنار کا کاڑھا سونٹھ میں ملا کر دینے سے خنازیر، پھوڑے، پھنسیاں اور سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔ (6) کچنار کے پھولوں کا پلٹس بنا کر پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا جلدی پک جاتا ہے۔ اور تمام گندا مواد خارج ہو جاتا ہے۔ (7) سنگرہنی کے مریضوں کو کچنار بے حد فائدہ دیتی ہے۔ (8) بلڈ پریشر میں یہ بہترین سبزی ہے۔ (9) یہ کھانسی اور اسہال کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ (10) جن بچوں کی کانچ نکل آتی ہو انہیں کچنار کھلانے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ (11) امراض نسواں میں یہ بہترین دوا ہے۔ کثرت طمث میں بے حد مفید ہے۔ (12) پیشاب کے امراض میں کچنار بہت فائدہ دیتی ہے۔ (13) باطنی زخموں کو بھر دیتی ہے۔ (14) ورم جگر کو دور کرنے کیلئے کچنار کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37)

دردسر آدھا یا پورا: اسطخدوس اور کالی مرچ ہم وزن اور دھنیا ایک تولہ ان تمام کا سفوف بنا لیں۔ دو ماشہ صبح و شام پانی سے لیں۔

نگاہ مردِ مومن اور سائنسی ریسرچ

اللہ کے نیک بندے جنہوں نے اپنے نفس پر قابو پالیا ہوتا ہے ان میں یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے اور پھر جب وہ کسی کو منہ سے دم یا پھر ہاتھ پھیر دیتے ہیں تو بیمار صحت مند ہو جاتے ہیں۔

(ڈاکٹر حسن اختر ملک)

اللہ رب کریم کی تخلیق یہ جہان جس میں زمین، چاند، سورج، مریخ اور سب دوسرے ستارے اور پھر ان ستاروں کی Galaxies شامل ہیں۔ ان سب کو اللہ تعالیٰ نے مقناطیسی قوت سے متوازن کیا ہوا ہے۔ اس طرح ہر کوئی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہے اور وہاں سے ہل نہیں سکتا۔ اس طرح ایک انسان بھی ان تمام جہانوں کا ایک چھوٹا سا حصہ ہے۔ اس میں بھی اسی قسم کی خصوصیات ہیں۔ حقیقت میں انسان بذاتِ خود ایک چھوٹا سا جہان ہے۔ ایک انسان کا جسم بھی زمین اور دوسرے ستاروں کی طرح مقناطیسی قوت سے ہی متوازن کیا گیا ہے۔ انسان اصل میں تین حصوں پر مشتمل ہے۔ جسم، دماغ اور روح۔ انسانی دماغ ایک قسم کی روحانی لہروں سے ہی کام کرتا ہے۔ جنہیں دوسرے الفاظ میں برقی مقناطیسی لہریں کہہ سکتے ہیں۔ یہ قوت انسان کے اچھے یا برے ہونے کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ جو شخص پرہیزگار، عبادت گزار اور اللہ کا ذکر کرنے والا ہوگا اس میں یہ برقی مقناطیسی قوت زیادہ ہوگی۔ اس کا ثبوت آپ اپنے بزرگانِ دین میں دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں میں ایک مثال بیان کرتا ہوں۔ آپ جانتے ہیں کہ مولانا روم کتنے بڑے بزرگ تھے اور کتنے بڑے عالم لیکن ان کے پاس یہ برقی مقناطیسی لہروں کی قوت یا یوں کہیں روحانی قوت موجود نہ تھی جب تک وہ شاہ شمس تبریز کے غلام نہ بنے۔ وہ خود فرماتے ہیں۔

مولوی ہرگز نہ شد مولائے روم
تا غلام شمس تبریز نہ شد

اصل میں شاہ شمس نے اپنے اوپر اس قوت روحانی کو اتنا غالب کر لیا تھا کہ وہ اللہ کے مقرب بندے بن گئے اب جو کوئی ان کے ساتھ لگتا اُس میں بھی وہ خصوصیات پیدا ہو جاتی۔

ان کا ہی ایک شعر ہے۔

ہر کہ خواہد ہمنشینی باخدا
او نشیند در حضور اولیاء

ترجمہ: اگر جو کوئی اللہ کی ہم نشینی چاہتا ہے وہ اولیاء کی محفل میں بیٹھے۔

اولیاء اللہ عبادت اور ریاضت سے اللہ کا قرب حاصل کر لیتے ہیں۔ ان میں یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے یا آپ یوں کہہ سکتے ہیں کہ جب وہ کسی بیمار کو دم کرتے ہیں یا اپنے ہاتھ سے چھوتے ہیں تو اللہ کے حکم سے ان کی ان لہروں کی وجہ سے بیمار صحت مند ہو جاتا ہے۔ ہمارے دین اسلام میں ایسے اشخاص کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں۔ مضمون کے توالت کی وجہ سے اسے یہاں بیان نہیں کر سکتا۔

بڑے لوگوں کی مقناطیسی قوت:

جن لوگوں نے اللہ کی عبادت کی اور اپنے نفس کو مار لیا تو پھر ان میں یہ روحانی قوت یا روحانی طاقت کی لہریں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ علامہ اقبال فرماتے ہیں۔

نگاہِ مردِ مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں
جو ہو یقیں پیدا تو کٹ جاتی ہیں زنجیریں

اللہ تعالیٰ نے پیغمبروں اور رسولوں کو یہ قوت دے کر اس جہاں میں بھیجا ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو اللہ پاک نے یہ قوت دے رکھی تھی کہ وہ مردوں کو زندہ کر دیتے تھے اور کوڑھ والوں کو ٹھیک کرتے تھے۔ اسی طرح ہمارے نبی پاک حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے پاس بھی یہ قوت موجود تھی۔ جس کی کئی ایک مثالیں آپ نے پڑھی ہونگی۔ مثلاً انگلیوں سے پانی نکلنا۔ لعاب دہن سے زخموں کا ٹھیک ہو جانا۔ پسینے کی خوشبو۔ یہ سب اللہ کی طرف سے برقی قوت کی لہریں تھیں۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں جب انسان میں یہ صفات پیدا ہو جاتی ہیں تو لوگ ان کی طرف بھاگے آتے ہیں۔ حضرت علی ہجویریؒ اور حضرت معین الدین چشتیؒ اور سب دوسرے بزرگ جنہوں نے مختلف سلسلے شروع کیے ان میں اپنی کشش تھی جو اللہ پاک کی طرف سے عطا کردہ تھی۔ جس سے ہزاروں لوگ مسلمان ہو گئے۔

حضرت سلطان باہوؒ کے متعلق مشہور ہے کہ ابھی وہ بچے ہی تھے تو جب ان کو باہر لایا جاتا تو کافر دیکھ کر مسلمان ہو جاتے۔ ان کے جسم سے اسی قسم کی لہریں نکلتی تھیں۔ وہ کافر لوگ کہتے ہیں ان کو دیکھ کر ہمیں پتہ نہیں کیا ہو جاتا ہے۔ یہ طاقت آپ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے کسی مرشد کے ہاتھ پر بیعت ہونا اور پھر اللہ تعالیٰ کی مسلسل عبادت کرنے سے آپ میں بھی یہ قوت پیدا ہو سکتی ہیں۔

ذاتی مقناطیسی روحانی قوت:

یہ بات تجربے میں آئی ہے کہ مرد یا عورت میں جب یہ خوبی پیدا ہوتی ہے تو لوگ ان کی طرف کھنچے چلے آتے ہیں۔ ایسے انسانوں میں درحقیقت ایک مقناطیسی کشش ہوتی ہے۔ جو تقویٰ اختیار کرنے، اللہ کی عبادت اور نیک کام کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ قوت اللہ رب کریم اپنے مقرب بندے کو بطور تحفہ بھی دیتے ہیں۔ یہ لوگ اندر اور باہر سے بالکل صاف ہوتے ہیں۔ زندگی میں آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ منفی قوتیں کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہر برے کام میں بہت کشش ہوتی ہے۔ بعض اوقات ان منفی لہروں کی وجہ سے کئی کام خراب ہو جاتے ہیں حالانکہ وہی کام کسی دوسرے مثبت طریقے سے کرنے سے فوراً جاتے ہیں۔ عبادت گزار لوگ، اچھے کام کرنے والے، برائی اور اچھائی کی قوتوں کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ برائی اچھائی سے بڑھ نہیں سکتی۔ اس کی مثال ایک لوہے کے ٹکڑے کی ہے۔ جب اس کے مالیکیول کو سیدھا کر دیا جاتا ہے تو مقناطیسی لہریں ایک سرے سے باہر نکلتی ہیں اور دوسرے میں داخل ہوتی ہیں۔ یہ ٹکڑا مقناطیس بن جاتا ہے اور اس سے کئی ایک کام لیے جا سکتے ہیں۔ اس طرح اللہ کے نیک بندے جنہوں نے اپنے نفس پر قابو پالیا ہوتا ہے ان میں یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے اور پھر جب وہ کسی کو منہ سے دم یا پھر ہاتھ پھیر دیتے ہیں تو بیمار صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اب ہم آپ کو ان لوگوں کے بارے میں بتاتے ہیں جو غیر مسلم ہیں لیکن اس مقناطیسی قوت کو مانتے ہیں۔ اس جدید زمانے میں یورپ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خارش سے نجات کا روحانی ٹوٹکہ

2 رکعت نماز نفل پڑھیں اور اس کا ثواب حضرت نوح علیہ السلام کی روح کو بخش دیں۔ یہ عمل روزانہ کریں۔ چند دنوں میں خارش بالکل ختم ہو جائے گی۔ اٹک میں ایک عورت کے ہاتھوں میں بہت زیادہ خارش تھی۔ وہ خاتون علاج کرا کر تھک گئی تھی اور بہت سے روپے بھی ضائع کر چکی تھی۔ خارش کی بیماری اسے کئی سالوں سے تھی اور اس بیماری کی وجہ سے اس نے کچن کے کام کاج کیلئے ایک مستقل نوکرانی رکھی ہوئی تھی۔ میں نے اسے یہ نفل بتائے۔ اس نے چند دن یہ نوافل اوپر بتائی ہوئی ہدایت کے مطابق پڑھے تو اس کے ہاتھ بالکل ٹھیک ہو گئے۔ وہ بہت خوش ہوئی، اب گھر کا ہر کام خود اپنے ہاتھ سے کرتی ہے۔ (شہناز خٹک، اٹک)

دردِ سر آدھا یا پورا: اسطخدوس اور کالی مرچ ہم وزن اور دھنیا ایک تولہ ان تمام کا سفوف بنالیں۔ دو ماشہ صبح و شام پانی سے لیں۔

زچگی کے بعد خواتین کے مسائل

حاملہ خواتین میں نفسیاتی مسائل خصوصاً افسردگی میں مبتلا ہو جانے کے امکانات غیر حاملہ عورتوں کے مقابلے میں بہت ہی کم ہوتے ہیں، لیکن زچگی کے بعد ان عورتوں میں بھی جن پر کوئی ذہنی دباؤ نہیں ہوتا اس قسم کے امراض کا شکار ہونے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

(ڈاکٹر شمشاد اختر)

بچے کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین بظاہر کسی سبب کے بغیر شدید افسردگی (ڈپریشن) کا شکار ہو جاتی ہیں۔ وہ روتی چلاتی ہیں اور بچے میں کوئی دلچسپی نہیں لیتیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے ان کی شخصیت بالکل ہی بدل گئی ہو۔

اگرچہ ایسی خواتین اور ان کے شوہروں کیلئے یہ بڑا ہی تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے لیکن ماہرین نفسیات کے نزدیک یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ بے خبری کی وجہ سے بیشتر خواتین کسی ماہر نفسیات سے رجوع نہیں کرتیں اور بلا ضرورت ایک ایسی تکلیف دہ کیفیت کو برداشت کرتی رہتی ہیں جس کا علاج ممکن ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ حاملہ خواتین میں نفسیاتی مسائل خصوصاً افسردگی میں مبتلا ہو جانے کے امکانات غیر حاملہ عورتوں کے مقابلے میں بہت ہی کم ہوتے ہیں، لیکن زچگی کے بعد ان عورتوں میں بھی جن پر کوئی ذہنی دباؤ نہیں ہوتا اس قسم کے امراض کا شکار ہونے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ان عورتوں میں جن پر اچھا خاصا ذہنی دباؤ ہوتا ہے اور ان میں جنہیں خاطر خواہ جذباتی سہارے حاصل ہوتے ہیں اس کیفیت میں مبتلا ہو جانے کے امکانات یکساں ہوتے ہیں۔ اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ یہ کیفیت کسی نفسیاتی الجھن کی وجہ سے نہیں بلکہ زچگی کے بعد جسم میں حیاتیاتی (Biological) تبدیلیوں کی بنا پر پیدا ہوتی ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ نفسیاتی عوامل کا اس مسئلے سے قطعاً کوئی سروکار نہیں بلکہ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس میں ان کا کردار محدود ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ زچگی کے بعد زچہ کے بدن میں ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں جو ذہنی الجھنوں کو جنم دیتی ہیں، زیادہ تر ہارمونز سے تعلق رکھتی ہیں۔ اگرچہ اس کے مکمل میکانزم کا تو ابھی تک علم نہیں ہو سکا ہے مگر ایسا لگتا ہے کہ اس میں ایسٹروجین، پروجیسٹرون، کورٹی سول، تھائرائڈ ہارمون اور دماغ سے وابستہ غدۂ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) غدود کے ہارمون کی سطح میں تبدیلیوں کا دخل ہے۔ زچگی کے بعد کی ذہنی علالت کی تین قسمیں ہیں۔

زچگی کی پژمردگی (Maternity Blues)

زچگی کے بعد کی افسردگی (Postpartum Depression)

زچگی کے بعد نفسیاتی الجھن (Postpartum Psychosis)

زچگی کی پژمردگی

زچگی کے بعد کی علالت کی یہ قسم سب سے زیادہ عام ہے اور 50 سے 70 فیصد مائیں اس میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس بیماری میں مریضہ چیختی چلاتی ہے اور اس کا موڈ بدلتا رہتا ہے۔ یہ کیفیت زچگی کے تین یا چار دن بعد شروع ہوتی ہے اور عموماً دس دن سے زیادہ باقی نہیں رہتی۔ یہ زچگی کے بعد کی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہلکی ہے۔ اس میں کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بس مریضہ کی دل جوئی کرتے رہنا چاہیے۔

زچگی کے بعد کی افسردگی

یہ افسردگی درمیانے سے لے کر شدید درجے تک کی ہو سکتی ہے۔ یہ کیفیت بچے کی پیدائش کے چند ہفتوں بعد رفتہ رفتہ طاری ہونے لگتی ہے۔ علامتوں میں نیند میں کمی، کمزوری، تھکن، بدن میں درد اور معمول کی پسندیدہ سرگرمیوں سے عدم دلچسپی شامل ہیں۔ یہ بیماری بے چینی سے شروع ہوتی ہے جو بعد میں افسردگی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

اس طرح کی کیفیت دس سے پندرہ فیصد ماؤں کو لاحق ہوتی ہے لیکن اگر کوئی عورت ایک بار اس علامت سے گزر جائے تو اگلی زچگی کے بعد اس کی کیفیت میں مبتلا ہونے کے امکانات محض پچاس فیصد رہ جاتے ہیں لیکن ان کے معالج کو چاہیے کہ وہ صورت حال پر نظر رکھے۔ اگرچہ اس نوعیت کی علالت زچگی کی پژمردگی کی نسبت کم ہوتی ہے لیکن اس کے اثرات زیادہ شدید ہوتے ہیں اور مریضہ مہینوں ان میں مبتلا رہتی ہے۔ خصوصاً اگر فوراً اس کی تشخیص کر کے علاج شروع نہ کر دیا جائے۔

زچگی کے بعد نفسیاتی الجھن

زچگی کے بعد کی علالتوں میں یہ سب سے زیادہ شدید اور پریشان کن ہوتی ہے۔ یہ عموماً بچے کی پیدائش کے بعد تیسرے اور چوتھے ہفتوں کے درمیان شروع ہوتی ہے۔ اس کا آغاز نیند کم ہو جانے اور اضطرابی کیفیت پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔ پھر جلد ہی مریضہ وسوسوں اور وہم میں مبتلا ہونے لگتی ہے۔ مثلاً وہ اپنوں پر شک کرنے لگتی ہے کہ کہیں انہوں نے اس کے کھانے میں زہر نہ ملا دیا ہو۔ پھر اسے ایسی باتیں سنائی دینے لگتی ہیں اور ایسی صورتیں نظر آنے لگتی ہے جن کا کوئی حقیقی وجود نہیں ہوتا۔ مختصر یہ کہ اس کی حالت ایک ایسے شخص کی طرح ہو جاتی ہے جو اپنا ذہنی توازن کھو چکا ہو۔ عموماً یہ صورت حال کئی ماہ تک برقرار رہتی ہے لیکن اگر بروقت مناسب علاج کر لیا جائے تو یہ مدت کم بھی ہو سکتی ہے۔

زچگی کے بعد کی علالتوں میں یہ قسم ایسی ہے جس کے ہونے کا امکان سب سے کم ہوتا ہے، یعنی 500 زچگیوں میں ایک۔ لیکن اگر کوئی عورت اس علالت کا ایک بار شکار ہو جائے تو اگلی زچگی کے دوران اس میں مبتلا ہونے کے امکانات تین میں ایک ہو جاتے ہیں۔ اس کیفیت میں مریضہ خود اپنا بھی خیال نہیں رکھ سکتی، بچے کا کیا رکھے گی۔ اس بیماری کا سب سے زیادہ ہولناک پہلو یہ ہے کہ ایسی عورتوں میں سے چار فیصد اپنے نوزائیدہ بچے کو قتل کر دیتی ہیں۔ یہ بیماری زچگی کے بعد کے امراض میں نہ صرف اپنی علامتوں کی وجہ سے خوفناک ہے بلکہ اس کیلئے بھی خطرناک ہے کہ اگر اس کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو اس کے آگے چل کر پھر اُبھر آنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ نیز اس کے نتائج شیر خوار بچے، ماں اور پورے خاندان کیلئے انتہائی تباہ کن ہو سکتے ہیں۔ اس بیماری کے حوالے سے ایک اہم بات یہ ہے کہ جتنا جلد اس کی تشخیص ہو جائے اور علاج شروع کر دیا جائے، علاج اتنا ہی زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ اگر کسی کو یہ مرض لاحق ہو جائے تو سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ مریضہ کو ہسپتال میں داخل کرا دیا جائے اور عارضی طور پر بچے کو اس سے الگ کر دیا جائے۔ مریضہ کو گھر میں تنہا چھوڑ دیا گیا تو امکان یہی ہے کہ وہ بچے کو بھی نقصان پہنچائے گی اور خود اپنا بھی نقصان کرے گی۔

جوانی کا کمایا، بڑھاپے میں پایا

(م۔ز۔ رحمن، کراچی)

اللہ کی شان کہ آج وہ سب ہاتھ باندھے ان کے پاس آتے ہیں کہ آپ ہمارے گھر چلیں اور ہمیں خدمت کا موقع دیں۔ اس عمر میں بھی خالہ جان کا حافظہ قابل رشک ہے۔ انہیں کسی قسم کی کوئی بیماری نہیں ہے۔ وہ نماز بھی مکمل وضو سے ادا کرتی ہیں۔

بچپن ہی سے یہ سنتے آئے ہیں کہ ”جیسی کرنی ویسی بھرنی“ جو بوؤ گے وہی کاٹو گے“۔ یہ جملہ ہمیشہ اس معنی میں استعمال ہوتا چلا آیا ہے کہ برا کرو گے، برا ملے گا اور ہمیشہ واقعات بھی ایسے ہی پڑھنے اور سننے کو ملے کہ جس میں برا کرنے والوں کا ہمیشہ برا انجام ہوا۔ آج میں اپنی حقیقی خالہ محترمہ محفوظ جہاں کے بارے میں لکھنا چاہوں گی کہ واقعی انہوں نے ”جو بویا تھا آج ستاسی سال کی عمر میں وہی کاٹ رہی ہیں“

ہماری والدہ بتاتی ہیں کہ ہماری خالہ جان جو والدہ کی بڑی بہن ہیں، کو بچپن ہی سے خاندان بھر کی بوڑھی یا بیمار خواتین کی خدمت کرنے کا بہت شوق تھا۔ یہاں تک کہ گھر میں کام کرنے والی عمر رسیدہ خواتین کی بھی خبر گیری اور خدمت کرتیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو ایک دردمند دل دیا تھا۔ انہیں بیمار یا بزرگ خواتین کو نہلانے دھلانے، کپڑے بدلوانے، ان کے بستروں کو صاف ستھرا رکھنے اور ان کی کنگھی چوٹی کرنے کا بہت شوق تھا۔ لڑکپن سے نکل کر خالہ جان جوانی کی عمر میں آئیں تو ان کے یہ جذبے اور بڑھ گئے۔ خاندان بھر میں جہاں کہیں کسی کا دکھ یا بیماری کا حال سنتیں، اپنے شوہر جو اُن کے حقیقی پھوپھی زاد تھے، کے ساتھ پہنچ جاتیں اور مقدور بھر مریضہ کی خدمت کرتیں۔ خالہ جان رشتے دار خواتین کے ساتھ ہسپتالوں میں بھی رہیں۔ بھانجیوں، بھتیجیوں اور دیگر لڑکیوں کیساتھ ان کے یہاں ولادتوں کے موقعوں پر ساری ساری رات ان کے سرہانے کھڑے ہو کر سورۃ یٰسین اور دوسری آیات قرآنی پڑھ پڑھ کر دم کرتے ہوئے گزارتیں۔ غرض کہ دوسروں کو آرام و راحت پہنچانے کا کوئی موقع خالہ جان نے نہیں چھوڑا۔

خالہ جان کو قرآن پاک کی تلاوت کے ساتھ ساتھ سورۃ بقرہ پڑھنے کا بھی بہت شوق ہے۔ انہوں نے عمر بھر ہر پریشانی، ہر تکلیف اور مشکل کی ہر گھڑی میں سورۃ بقرہ پڑھ کر دعا کی اور اللہ تعالیٰ نے ان کے سورۂ بقرہ پڑھنے پر غیر متزلزل ایمان کا ایسے مان رکھا کہ ان کی ہر پریشانی اسی تلاوت کی برکت سے دور ہوئی۔ خالہ جان اسی سال کی عمر تک نہایت چاق و چوبند رہیں پھر آہستہ آہستہ ان کے اعضاء کمزور ہونے لگے۔ ضعیفی اور کمزوری کے اس مشکل وقت میں اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو دکھایا اور دکھا رہا ہے کہ خالہ جان نے اپنے لڑکپن اور جوانی میں جو بویا تھا آج وہی کاٹ رہی ہیں۔ کئی سال سے ان کے بھتیجوں اور بھانجوں نے ان کیلئے پندرہ ہزار روپے ماہوار پر ایک کل وقتی نرس رکھی ہوئی ہے جو ان کو ایسے ہی نہلاتی دھلاتی اور ان کی دیگر خدمات انجام دیتی ہے جیسے انہوں نے دوسروں کیلئے دی تھیں کیونکہ خالہ جان اور خالو کے کبھی اولاد نہ ہوئی اور خالو کے انتقال کے بعد وہ اپنے چھوٹے بھائی کے گھر آگئیں تھیں۔ آج ان کے بھتیجوں نے اپنے خانساماں سے کہہ رکھا ہے کہ جیسے ہی پھوپھی اماں کے ناشتے کھانے کا وقت ہو یا وہ کوئی اور کام کو کہیں، تمام کام چھوڑ کر فوراً ان کی ٹرے کھانوں سے سجا کر ان کو پہنچائی جائے اور ان کا ہر کہنا ہمارے کہنے سے پہلے پورا کیا جائے۔ ان کے بھانجے اور بھتیجے ان کی تمام ضروریات کا اپنی ضروریات سے بڑھ کر خیال رکھتے ہیں۔ جن جن افراد کیلئے انہوں نے دعائیں کی تھیں اور وہ راتوں کو جاگی تھیں، اللہ کی شان کے آج وہ سب ہاتھ باندھے ان کے پاس آتے ہیں کہ آپ ہمارے گھر چلیں اور ہمیں خدمت کا موقع دیں۔ اس عمر میں بھی خالہ جان کا حافظہ قابل رشک ہے۔ انہیں کسی قسم کی کوئی بیماری نہیں ہے۔ وہ نماز بھی مکمل وضو سے ادا کرتی ہے۔ وہ خاندان بھر کیلئے ایک دعاؤں کا خزانہ اور ایک ایسا سایہ دار شجر ہے کہ جس کے گھنے سائے میں آکر ہر شخص کو اطمینان قلب ملتا ہے۔ خالہ جان کو دیکھ کر یہ یقین آجاتا ہے کہ ”جیسی کرنی ویسی بھرنی“۔ اللہ تعالیٰ انہیں ہمارے لیے صحت کے ساتھ سلامت رکھے۔ (آمین)

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

سورۃ فاتحہ کا خاص عمل

سورۂ فاتحہ کو بطریق ذیل ادا کریں۔ اکیس دن کا عمل ہے۔ انشاء اللہ انہی دنوں کے اندر اندر آپکی حاجت یا مشکل حل ہو جائے گی۔

اگر کوئی سخت مشکل پیش آئے یا کوئی ایسی حاجت آپڑے جو کسی طرح حل نہ ہو سکتی ہو یا فتوحات ظاہری و باطنی کی طلب ہو یا تسخیر خلائق کا اشتیاق ہو تو سورۂ فاتحہ کو بطریق ذیل پڑھیں۔ اکیس دن کا عمل ہے۔ انشاء اللہ انہی دنوں کے اندر اندر آپکی حاجت یا مشکل حل ہو جائے گی۔ کئی بار کا مجرب المجرب عمل ہے کریں اور فائدہ اٹھائیں۔ ترکیب یہ ہے کہ پاک و صاف ہو کر عشاء کی نماز ادا کریں۔ جمعہ کے دن سے اس عمل کو شروع کریں۔ نماز فریضہ عشاء سے فارغ ہونے کے بعد 14 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ پھر دو رکعت نماز قضائے حاجت ادا کریں۔ پھر چودہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سورۂ فاتحہ کی مقررہ تعداد جو نیچے لکھی گئی ہے معہ ہر بار بسم اللہ کے پوری کریں۔ پھر 14 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اٹھ بیٹھیں۔ ہدایات یہ ہیں کہ وقت اور جگہ اور لباس کا ایک ہی ہونا ضروری ہے۔ دوسری شرط یہ ہے کہ اگر دوران وظیفہ میں کہیں غلطی ہو جائے یا تعداد کا شبہ ہو جائے تو عمل چھوڑ کر وظیفہ دوبارہ اگلے جمعہ سے شروع کریں۔ دوران عمل میں کسی سے بات چیت نہ کریں، نہ ہی اشارہ سے کام لیں۔ بالکل تنہائی میں عمل کریں۔

تعداد حسب ذیل ہے: جمعہ 1 مرتبہ، ہفتہ 30 مرتبہ، اتوار 8 مرتبہ، سوموار 40 مرتبہ، منگل 4 مرتبہ، بدھ 5 مرتبہ، جمعرات 200 مرتبہ، جمعہ 2 مرتبہ، ہفتہ 70 مرتبہ، اتوار 10 مرتبہ، سوموار 50 مرتبہ، منگل 20 مرتبہ، بدھ 6 مرتبہ، جمعرات 60 مرتبہ، جمعہ 400 مرتبہ، ہفتہ 90 مرتبہ، اتوار 9 مرتبہ، سوموار 100 مرتبہ، منگل 700 مرتبہ، بدھ 1000 مرتبہ، جمعرات 800 مرتبہ۔

بحوالہ ”کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات“ مشکلات، لاعلاج بیماریوں اور کالے جادو کے ڈسے اس کتاب کا مطالعہ کریں۔

گلے کی سوزش: اگر کسی کے گلے میں سوزش ہو تو وہ ذرا سی گلیسرین شہد اور پاؤ بھر دودھ میں ملا کر پینے سے مکمل افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گرم پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر غرارے کرنے سے بھی گلے کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ (رابعہ یوسف، لاہور)

ہائی بلڈ پریشر اور کیسٹرول کم کرنا: میتھی کے بیج اور بڑی الائچی ہم وزن کا سفوف بنالیں، کھانا کھانے کے بعد چھ ماشہ لیں۔

انٹرنیٹ پر شادیاں، فیصلہ سوچ سمجھ کر کریں

انٹرنیٹ پر شادیوں کا فیصلہ پاکستان تک ہی محدود نہیں بلکہ پاکستان سے باہر تو اسے بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اس ذریعے سے اکثر لوگ یہی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کہیں سمندر پار کسی جیون ساتھی کو ڈھونڈ لیں۔

(اصغر علی جوئیہ)

کہتے ہیں رشتے آسمانوں پر طے ہوتے ہیں۔ ماضی میں اس مقولے کی صداقت کے بارے میں بہت کچھ کہا گیا مگر اب انفارمیشن ٹیکنالوجی نے اسے سچ ثابت کر دکھایا ہے۔ گھر بیٹھ کر بغیر کسی سماجی میل جول کے شادی ہونا ایک ناممکن کام سمجھا جاتا تھا مگر اب گھر بیٹھے آپ اپنی شادی کا انتظام کر سکتے ہیں۔ جی ہاں صرف یہی نہیں بلکہ اب ہزاروں میلوں دور اپنے جیون ساتھی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے اب آپ کو اتنی وسیع چوائس دے دی ہے کہ آپ سرحد پار کر کے دنیا کے کونے کونے میں جھانک جھانک کر اپنی پسند، اپنی مرضی کے مطابق شادی کر سکتے ہیں۔ تاہم ہمارے معاشرے میں ایسا کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے اور ویسے بھی دیکھا جائے تو ضروری نہیں کہ اس طریقے سے آپ کا کیا گیا انتخاب صحیح بھی ہو۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کو سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔ انٹرنیٹ کا استعمال اب نئی بات نہیں رہی۔ چیٹنگ کا سہارہ لیتے ہیں اس طرح بعض اوقات اسے ٹیلی فون کے نعم البدل کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر آج کل چیٹنگ کے ذریعے نہ صرف دوستیاں بنتی ہیں بلکہ لوگ رشتہ ازدواج میں بھی منسلک ہو جاتے ہیں۔ اس کی مدد سے لوگ کافی عرصے تک ایک دوسرے کے متعلق جاننے کی کوشش کرتے ہیں اور بالآخر جب انڈرسٹینڈنگ زیادہ بڑھ جاتی ہے تو بات شادی تک آ جاتی ہے۔ ہم آپ کو ایسی ہی شادیوں کے بارے میں بتائیں گے جو بغیر کسی تعلق کے محض انٹرنیٹ پر ہو جاتی ہیں اور ایسے رشتے ہو جاتے ہیں، جو بصورت دیگر ممکن نہیں ہوتے۔

کیپٹن صمد بمطابق معمول رات کے وقت اس بزر کا انتظار کر رہے تھے جو ہر روز وہ رات گئے سننے کیلئے بے چین رہتے تھے۔ اچانک ان کے کان میں ایک گونج اٹھی اور وہ فوراً اپنے کمپیوٹر کی جانب لپکے اور سکرین کو ایکٹو کر دیا۔ مسینجر پر مہرین کا پیغام پڑھنے کو ملا۔ چیٹنگ شروع ہوئی، مہرین نے انہیں آگاہ کر دیا کہ وہ اپنے والدین کے ہمراہ پاکستان آ رہی ہے۔ یہ سن کر صمد کی خوشی کی انتہا نہیں رہی۔ مہرین ریاست ورجینیا کی فالز چرچ کاؤنٹی میں رہتی تھی۔ وہیں پر پلی بڑھی مگر قدامت پسند والدین کے ہوتے ہوئے اس میں مشرقی انداز کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا تھا۔ ٹھیک ایک ہفتے بعد مہرین لاہور پہنچی۔ کیپٹن صمد بھی کچھ دنوں بعد لاہور آ گیا اور دونوں کی ملاقات ہوئی۔ کیپٹن صمد اپنے والدین کو بھی ساتھ لے آئے تھے اور محض چند دنوں میں رشتہ طے ہو گیا اور شادی ہو گئی۔ شادی کے فوراً بعد صمد سب کچھ چھوڑ کر امریکہ منتقل ہو گیا اور آج دونوں خوش و خرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔ جی ہاں یہ اپنی نوعیت کا پہلا واقعہ نہیں اس سے پہلے اور بعد میں بہت سے لوگ ایسے ہی طریقے سے رشتہ ازدواج میں منسلک ہو چکے ہیں۔

بیرون ملک انٹرنیٹ کے ذریعے شادیوں کا رواج اتنا عروج پر پہنچ گیا ہے کہ امریکہ میں ایسی شادی کو ناجائز قرار دیا ہے کہ بغیر کسی قانونی چارہ جوئی کے محض انٹرنیٹ پر ایک معاہدہ طے پانا شادی کے زمرے میں نہیں آتا۔ جب تک مروجہ قانونی تقاضے پورے نہیں کیے جاتے۔ تاہم وہاں راتوں رات بات چیت ہوتی ہے پھر وہ آپس میں ملتے ہیں اور انڈرسٹینڈنگ ہو جانے کے بعد شادی طے پاتی ہے۔ مگر وہاں شادی اتنا پکا بندھن نہیں۔ اس لیے وہاں شادیاں ہوتی ہیں اور ٹوٹ جاتی ہیں۔ مگر ہمارے ہاں یہ محض سوشل کنٹریکٹ ہی نہیں بلکہ دو خاندانوں کا ملاپ بھی ہے۔ اس لیے سوچ سمجھ کر ہی ایسا کوئی فیصلہ کرنا چاہیے۔

انٹرنیٹ پر شادیوں کا فیصلہ پاکستان تک ہی محدود نہیں بلکہ پاکستان سے باہر تو اسے بہت اہمیت دی جاتی ہے کہ اس کے ذریعے ان لڑکیوں کی شادی بھی ہو جاتی ہیں جو بصورت دیگر گھروں میں بیٹھی رہتی ہیں۔ روس کی ایک 26 سالہ مطلقہ خاتون ارینا تنہا ایک چھوٹے سے قصبے میں مقیم تھی کہ ان کا سامنا امریکہ کے ایک 40 سالہ شخص سے ہوا۔ ارینا شکل و صورت کے اعتبار سے کافی اچھی تھی مگر طلاق کے بعد ان کی دوبارہ شادی کی کوئی امید نہیں تھی۔ امریکی باشندے نے ارینا کی تصویر دیکھتے ہی ان کے ساتھ لائیو بات چیت کی اور دونوں شادی پر رضامند ہوئے۔ امریکی شخص طویل سفر کر کے ماسکو آیا اور تھوڑے ہی عرصہ میں اپنی دلہن لیکر امریکہ چلا گیا۔

آج ارینا اپنے امریکی شوہر کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی گزار رہی ہے۔ ایسا ہی ایک واقعہ سعودی عرب کے شہر جدہ میں رہنے والے ایک شخص خالد السعود کے ساتھ پیش آیا۔ خالد السعود ایک اشتہاری کمپنی کیلئے کام کرتا تھا کہ ''سنگلز'' روم میں ان کی ٹکر کیلی فورنیا کی جینا سے ہو گئی۔ دونوں میں بات بن گئی اور جینا سعود کو اپنے دیس لے گئی۔

ایسے واقعات پر غور کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ ایشیا سے تعلق رکھنے والے بالخصوص اور دیگر خطوں کے لوگ بالعموم شاید اس لالچ میں یہ شادیاں کرنے لگے ہیں کہ اس کے بدلے وہ مغربی ممالک پہنچ جاتے ہیں۔ کسی حد تک یہ بات درست بھی ہے کیونکہ کسی بھی دو غریب ممالک سے تعلق رکھنے والوں کے درمیان انٹرنیٹ شادی کی شرح نہ ہونے کے برابر ہے اگر ایسا ہے بھی تو اسے ''میرج آف کنوینس'' نہیں کہنا چاہیے کیونکہ ترقی یافتہ ملک کے رہنے والے کو غریب ملک کے شہری سے کوئی لالچ نہیں ہوتی تاہم غریب ملکوں کے شہری شادی کے نام پر ایسے ممالک کی شہریت ضرور حاصل کرتے ہیں۔

انٹرنیٹ چیٹنگ کے علاوہ روز افزوں شادی کیلئے ایسی بے شمار ویب سائٹس بنتی رہتی ہیں۔ یہ ویب سائٹس لڑکے اور لڑکیوں کے پروفائل کسی بھی کے سامنے بمعہ تصویر رکھ دیتی ہیں اور پھر ان کو موقع دیا جاتا ہے وہ ہزاروں کی تعداد میں موجود لڑکوں یا لڑکیوں میں سے انتخاب کریں۔ یہ انتخاب وہ عمروں، خطوں یا خاندانوں کے ذریعے کرتے ہیں۔ وہ جس لڑکی یا لڑکے کا انتخاب کرتے ہیں تو ان تک پیغام پہنچانے کیلئے انہیں ان ویب سائٹس کی ممبر شپ کرانی ہوتی ہے یوں ایک مخصوص رقم کے بدلے وہ ممبر شپ حاصل کرتے ہیں اور پھر پوری سائٹ میں وہ بلا کسی روک ٹوک کے کسی کو بھی پسند کر سکتے ہیں۔

امریکن سنگلز، ایشین گالز، سنگلز ڈاٹ کام وغیرہ جیسی ان گنت سائٹس ایسے نوجوانوں کیلئے ہر وقت دستیاب رہتی ہیں جہاں ممبر شپ کے بعد یہ نوجوان اپنے پروفائل تصویر کے ساتھ دے دیتے ہیں جسے کوئی بھی شخص آسانی سے دیکھ سکتا ہے۔ یوں وہ ہر روز جب اپنے کوڈ سے ان سائٹس میں لاگ آن ہوتے ہیں تو دنیا بھر میں بیٹھے ہوئے وہ تمام لوگ جو ان سائٹس کو دیکھ رہے ہوتے ہیں، کو معلوم ہو جاتا ہے کہ اس وقت کون آن لائن ہیں۔ جس کے مطابق وہ ان لوگوں کے ساتھ فوری طور پر رابطہ کرتے ہیں۔ رابطہ کرنے سے قبل وہ ان لوگوں کا پروفائل پڑھتے ہیں۔ پروفائل وہ بنیادی چیز ہوتی

شمع کی مانند ہو جاؤ جو خود جلتی ہے لیکن دوسروں کو روشنی دیتی ہے۔ اپنے کاموں کی بنیاد محبت و آشتی پر رکھ، نہ قہر و غضب پر

ہے جس میں اس شخص کی عمر، نام، پتہ، مشاغل، ایلبم، ملازمت الغرض وہ تمام معلومات دی ہوتی ہیں جس کے بارے میں دوسرے لوگ جاننا چاہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ان کے ای میل ایڈریس بھی ہوتے ہیں، جس کے ذریعے وہ ایک دوسرے سے اس وقت رابطے کرتے ہیں، جب وہ آف لائن ہوتے ہیں۔ ایسی ویب سائٹس کو مختلف ادارے سپانسر کرتے ہیں۔ جس کے ذریعے یہ ان افراد تک بھی پہنچ جاتے ہیں جن کو اس بارے میں کوئی علم نہیں ہوتا۔

انٹرنیٹ شادی کا دوسرا بڑا ذریعہ چیٹنگ ہے۔ چیٹنگ کیلئے ہر کمپنی میسنجر فراہم کرتی ہے۔ یوں میسنجر کے ذریعے کوئی بھی کسی بھی موضوع پر اپنا ایک روم کھول دیتا ہے اور آن لائن موجود ہر ایک کو اس میں آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی میڈیکل، انجینئرنگ، مذہب یا میوزک پر معلومات حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ اس کے مطابق اپنا ایک روم کھولتا ہے یا پھر موجود رومز میں سے کسی ایک کو چن لیتا ہے، اسی طرح عمر کے مطابق بھی روم پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر 20 سال، 25 سال، 30 سال اور 50 سال تک کے رومز موجود ہوتے ہیں اور کوئی بھی اپنی دلچسپی کے مطابق ان میں سے کسی ایک میں انٹری دے سکتا ہے۔

ایسے رومز وقتی طور پر موجود ہوتے ہیں اور دنیا بھر کے لوگ اسے دیکھتے ہیں۔ ان رومز میں جب کسی موضوع پر گپ شپ یا معلومات کا تبادلہ ہوتا ہے تو سارے لوگ اسے سکرین پر دیکھتے ہیں اور اس کے مطابق اس بات چیت میں شمولیت اختیار کرتے ہیں۔ انٹرنیٹ پر شادی کی خواہش میں اکثر لوگ مہینوں لگا دیتے ہیں مگر انہیں اپنا آئیڈیل نہیں ملتا۔ ہمارے ہاں لوگ انٹرنیٹ شرارت اور تفریح کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ لڑکا لڑکی بن کر اور لڑکی لڑکا بن کر ایک دوسرے کو دھوکا دیتے رہتے ہیں۔

انٹرنیٹ چیٹنگ کیلئے مختلف آئی ایس پیز (انٹرنیٹ سروس پرووائڈرز) استعمال ہوتے ہیں۔ امریکہ، کینیڈا اور آس پاس کے ممالک میں زیادہ تر امریکن آن لائن (اے او ایل) استعمال ہوتا ہے جبکہ اس کے علاوہ وہاں ورائزن اور اے ٹی اینڈ ٹی بھی انٹرنیٹ کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے ہاں سب سے زیادہ ایم ایس این میسنجر استعمال ہوتا ہے جبکہ اس کے علاوہ یاہو اور نیٹ سکیپ بھی استعمال ہوتا ہے مگر سب سے زیادہ شادیاں ایم ایس این اور یاہو پر ہی ہوتی ہیں کیونکہ یہ دونوں ہر ایک کیلئے فری میسنجر سروس فراہم کرتے ہیں اور انٹرنیٹ استعمال کرنے والا ہر شخص ان سے ضرور مستفید ہوتا ہے۔

انٹرنیٹ شادی بعض اوقات بہت کمزور ہوتی ہے۔ ایسا ہی ایک واقعہ ایک پاکستانی لڑکے اور فرانسیسی لڑکی کے ساتھ پیش آیا۔ امریکہ میں مقیم پاکستانی لڑکے کی بات چیت فرانس میں بیٹھی ایک فرانسیسی لڑکی سے ہوئی۔ دونوں کی شادی ہوئی۔ لڑکی امریکہ پہنچی مگر محض سات ماہ بعد لڑکی کو معلوم ہوا کہ لڑکے کے پاس وہاں رہنے کیلئے کوئی دستاویز موجود نہیں اور وہ وہاں سیٹل ہونے میں اس لڑکی کی کوئی مدد نہیں کر سکتا تو وہ بغیر طلاق لیے واپس فرانس چلی گئی۔ ادھر اس پاکستانی کی امریکہ میں مقیم کزن سے شادی کی تیاری ہونے لگی۔ عین شادی کی رجسٹریشن کے دن معلوم ہوا کہ لڑکا پہلے ہی سے شادی شدہ ہے اور دونوں کا کسی قسم کے طلاق نامے پر دستخط کا کوئی ریکارڈ موجود نہیں، اس لیے اس وقت ان کی شادی رجسٹرڈ نہ ہو سکی۔ اس کے بعد فرانس میں امریکی سفارت خانے کے ذریعے طلاق نامے کے کاغذات پر دستخط کرائے گئے۔

انٹرنیٹ پر شادیوں کا سنتے ہی اکثر لوگ کوشش کرتے ہیں کہ وہ بھی سمندر پار کسی جیون ساتھی کو ڈھونڈ لیں اور اس بہانے وہ بھی کسی اور دیس کو اپنا مسکن بنالیں۔ ایسا کرنا اس لیے آپ کے مفاد میں نہیں کہ اس غرض سے شادی میں نہ صرف آپ کو مسائل سے دوچار ہونا پڑے گا بلکہ دوسرے فریق کیلئے پریشانی کا باعث بنے گا۔ کسی خاص لالچ کے تحت شادی قطعاً کامیاب نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس الجھن میں پڑنے سے قبل یہ سوچ لیجئے کہ آپ کوئی جیون ساتھی ڈھونڈنے میں کتنے مخلص ہیں۔ مزید براں انٹرنیٹ پر چونکہ آپ کسی کے بارے میں صحیح طرح سے جان نہیں سکتے اس لیے اس کے بارے میں کوئی نظریہ قائم کرنا آسان نہیں ہوتا۔ دانشمندی کا تقاضا ہے کہ اس طرح کا کوئی فیصلہ کرنے سے قبل اپنے بڑوں کو ضرور اس میں شامل کیجئے گا تاکہ بعد کی پریشانی سے بچا جا سکے۔

حرف آخر یہ ہے کہ انٹرنیٹ پر شادی کے رجحان سے بہت سے گھمبیر مسائل جنم لے سکتے ہیں جس سے صرف دو افراد نہیں بلکہ پورا خاندان متاثر ہو سکتا ہے۔ اس لیے مسائل سے بچنے کا واحد حل یہ ہے کہ اپنی ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانے کا فیصلہ سوچ سمجھ کر اور اپنے والدین کی مرضی سے کیجئے یہی وہ راستہ ہے، جس کیلئے ہمارا مذہب اسلام ہماری راہنمائی کرتا ہے۔

جنگ کے بغیر فتح

ان کا مقصد یہ تھا کہ اس اشتراکی نظریہ کو غلط ثابت کرسکیں کہ غریبی کو سرمایہ دارانہ نظام کے تحت ختم نہیں کیا جا سکتا۔

مولانا وحیدالدین خاں

مسٹر رچرڈ نکسن 1968ء سے 1974 تک امریکہ کے صدر رہے۔ انہوں نے اپنی یادداشتوں پر مشتمل ایک کتاب شائع کی ہے جس کا نام ہے جنگ کے بغیر فتح:

Victory Without War

اس کتاب میں جو باتیں کہی گئی ہیں ان میں سے ایک بات امریکہ اور جاپان کے باہمی تعلق کے بارے میں ہے۔ اس سلسلہ میں مسٹر نکسن نے جو باتیں لکھی ہیں، ان میں سے ایک بات مختصر طور پر یہ ہے۔

امریکنوں نے 1948ء میں جاپان کے بڑے حصہ کو تباہ کر دیا۔ پھر دوسری عالمی جنگ کے بعد انہوں نے زبردست اقتصادی امداد کے ذریعہ جاپان کی دوبارہ تعمیر کی۔ جاپان کے ساتھ یہ معاملہ انہوں نے اپنے ذاتی مقصد کیلئے، ایک نمونہ کے طور پر کیا۔ اس سے ان کا مقصد یہ تھا کہ اس اشتراکی نظریہ کو غلط ثابت کرسکیں کہ غربت کو سرمایہ دارانہ نظام کے تحت ختم نہیں کیا جا سکتا۔ چنانچہ جاپان میں قدیم بادشاہت کی جگہ جمہوریت لائی گئی۔ امریکنوں نے خود وہاں کا دستور لکھ کر تیار کیا۔ اس کا دفاع مکمل طور پر واشنگٹن کے تحت کر دیا گیا۔

اس تجربہ کے 35 سال بعد تلخ اقتصادی اختلافات کے بادل امریکہ اور جاپان کے تعلقات پر چھا گئے۔ دونوں ملکوں کے درمیان تجارتی توازن ہولناک حد تک بگڑ گیا۔ 1986ء میں امریکہ نے جتنا سامان جاپان کے ہاتھ بیچا، اس کے مقابلہ میں جاپان نے ساٹھ بلین ڈالر کے بقدر زیادہ سامان امریکہ کے ہاتھ فروخت کیا۔ واضح ہو کہ اس سال امریکہ کا کل تجارتی خسارہ 170 بلین ڈالر تھا۔ جاپان اس پوزیشن میں ہو چکا ہے کہ اس نے امریکی چاول کی خریداری کیلئے 180 ڈالر فی ٹن کی پیش کش کو رد کر دیا جبکہ اسے اپنے ملک میں چاول پیدا کرنے کیلئے 2000 ڈالر فی ٹن خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اب امریکہ کو یہ شکایت ہے کہ جاپانیوں نے امریکی سامان کیلئے اپنی مارکیٹ کو بند کر دیا ہے (ٹائمس آف انڈیا 12 اپریل 1979ء)۔ دوسری عالمی جنگ کے بعد امریکہ کی حیثیت فاتح اور غالب کی تھی اور جاپان کی حیثیت

(بقیہ: صفحہ نمبر 37)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

وزن دس کلو بڑھ جائے

تہمینہ قاسم لکھتی ہیں "میرا وزن چالیس کلو ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ ایک ماہ میں دس کلو وزن بڑھ جائے۔ دوسری بات یہ کہ میں نے تین کریمیں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے رنگ صاف ہو گیا مگر دانے نکل آئے۔ اب کیا کروں؟

جواب: تہمینہ بی بی! ایک ماہ میں دس کلو وزن بڑھنا مشکل ہے۔ ان دنوں میں دو تین سیب کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیا کریں۔ کیلے کا ملک شیک آپ کیلئے بہت اچھا ہے۔ آپ کی صحت ٹھیک ہے، کوئی بیماری نہیں پھر آپ کیوں پریشان ہیں؟ وزن تو بڑھ ہی جائے گا۔ بہت سی دبلی لڑکیاں دیکھی ہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ موٹی ہوتی جاتی ہیں۔

چہرے پر آپ کچھ نہ لگائیے۔ میں بچیوں کو برابر تاکید کرتی رہتی ہوں کہ بازاری کریموں پر اعتماد نہ کریں۔ ان سے فائدہ نہیں بلکہ نقصان ہوتا ہے۔ فی الحال چہرے پر کچھ نہ لگائیے۔ ایک چمچہ دہی لیکر، پھینٹ کر اسے کریم کی طرح دن میں دو بار چہرے پر لگائیے۔ پانچ منٹ بعد منہ دھو لیجئے۔ جب دانے ختم ہو جائیں تو اس پر گھیکوار کا گودا لگائیے۔ ایک ہفتہ لگا کر چھوڑ دیجئے۔

چنے کی دال دو چمچے لے کر پانچ چمچے دودھ میں بھگوئیے اور رات کو بھگو کر صبح اسے پیس لیجئے۔ چہرے پر لگائیے۔ پانچ منٹ بعد منہ دھو لیجئے۔ اس سے رنگ صاف ہو جائے گا۔

بے اولاد ہوں

مالاکنڈ ایجنسی، ملتان اور شورکوٹ جھنگ سے تین بے اولاد خواتین کے خط آئے ہیں۔ مالاکنڈ سے ایک بے اولاد بہن لکھتی ہیں۔ "میری شادی کو سات برس ہو گئے، مگر نجانے کیوں میرے بدن کی ڈالی پر اب تک کوئی پھول نہیں کھلا بلکہ ڈاکٹروں کی دوائیاں کھاتے کھاتے معدہ خراب ہو گیا ہے۔ ماہانہ نظام ٹھیک نہیں۔ ہر طرف سے پریشان ہو کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔

(دوسری بہن 'ش م') ملتان سے لکتی ہیں۔ "میری شادی کو چار سال ہو گئے۔ شوہر باہر رہتے ہیں۔ دو سال بعد پندرہ دن کیلئے آتے ہیں۔ انہیں بچوں کی تمنا ہے۔ سسرال والے طعنے دیتے ہیں، میں کیا کروں؟

شورکوٹ سے نعمانہ لکھتی ہیں "میرے شوہر میں خرابی ہے مگر باتیں مجھے سننی پڑتی ہیں۔ اب بچہ نہیں ہو رہا تو میرا کیا قصور ہے؟ آپ کو بہت مجبور ہو کر خط لکھ رہی ہوں۔"

جواب: بچے کس کو پیارے نہیں لگتے۔ کہیں بن مانگے کثیر اولاد نظر آتی ہے اور کچھ لوگ خواہش اور علاج کے باوجود اولاد سے محروم رہتے ہیں۔ یہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ تاہم علاج تو کرنا چاہیے۔ قدرت نے جڑی بوٹیوں میں بہت تاثیر رکھی ہے۔ آج سے نہیں زمانہ قدیم سے یہ علاج جاری و ساری ہیں۔ آج کے سائنسی دور میں الٹرساؤنڈ سے اندرونی خرابیوں کا پتہ چل جاتا ہے۔ جس سے علاج میں آسانی ہو جاتی ہے۔ مالاکنڈ کی بہن کو چاہیے سب سے پہلے ماہانہ نظام درست کریں۔ آپ کے تمام ٹیسٹ ٹھیک ہیں، پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ جب تک جسمانی نظام ٹھیک نہیں ہوگا حمل کی امید دشوار ہے۔

بہن 'ش م' کو چاہیے وہ اپنے شوہر کے پاس مستقل چلی جائیں، اس طرح ان کی الجھن دور ہو سکتی ہے۔ انشاء اللہ! اللہ تعالیٰ اولاد سے نواز دے گا۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، دوا وغیرہ کی بھی ضرورت نہیں۔ میرے پاس ایک خاتون آئی۔ بے اولاد تھی۔ میں نے دوا دی۔ میرے پاس وہ برابر آتی رہیں۔ چھ ماہ بعد مجھ سے کہنے لگیں "ابھی تک کوئی امید نہیں۔" میں نے کہا "اپنے شوہر کو میرے پاس بھیجئے۔" وہ کہنے لگیں "شوہر تو باہر ہوتے ہیں۔ سال بھر کے بعد آتے ہیں۔" ان کی سادہ لوحی پر سب کو ہنسی آ گئی۔ آج کل کے جدید دور میں ایسی خواتین بھی موجود ہیں!

شورکوٹ جھنگ والی خاتون کو چاہیے کہ اپنے شوہر کا علاج کرائیں، تھوڑی بہت خرابیاں دور ہو جائیں گی۔ اصل بات یہ ہے کہ مرد لوگ اپنا معائنہ نہیں کراتے کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کی عزت پہ حرف آتا ہے جبکہ عورت بیچاری تنقید کا نشانہ بنتی رہتی ہے۔ آپ گھر والوں کی فکر نہ کریں۔ انہیں بولنے دیں۔ اصل بات سے واقف ہوتے ہوئے بھی جو زیادتی کرتے ہیں وہ خود اس کی سزا پائیں گے۔ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں اور شوہر کا علاج کرائیں۔ علاج بالکل ممکن ہے۔

خشک میوہ جات مثلاً بادام، پستہ، چلغوزہ، کھوپرہ وغیرہ سردی کے موسم میں خوب کھانے چاہئیں۔ تل بھی مفید ہیں۔ ماش کی دال کا حلوہ بڑی نعمت ہے۔ غذا میں ماش کی دال بھی کھانی چاہیے۔ طب میں بہت ساری دوائیاں ایسی ہیں جن سے فائدہ ہوتا ہے اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

کتابوں کی الماری میں کیڑے

میرے دادا کی الماری میں بے شمار کتابیں ہیں جو بڑی مہنگی اور قدیم ہیں۔ ان میں چھوٹے چھوٹے کیڑے چلتے پھرتے نظر آتے ہیں۔ ان کیڑوں کے خاتمے کیلئے کیا کرنا چاہیے؟ میرے دادا گاؤں میں رہتے ہیں۔ جب وہ ہمارے گھر آئیں گے تو کیڑے دیکھ کر انہیں افسوس ہوگا۔ ایسا ٹوٹکہ بتائیے جس سے کیڑے بھاگ جائیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (نایاب، پشاور)

جواب: کتابوں کو احتیاط سے رکھنا چاہیے۔ سال میں دو بار ساری کتابیں نکال کر کسی میز یا زمین پر پھیلانی چاہئیں تاکہ ہوا لگے۔ ساری کتابیں الماری سے نکالیے اور الماری اچھی طرح صاف کیجئے پھر اسے دو تین گھنٹے خالی رکھیے اور بازار سے "کوپیکس" پاؤڈر لائیے۔ یہ پاؤڈر الماری میں اچھی طرح چھڑک دیجئے۔ بعد میں اخبار بچھائیے اور ساری کتابیں اچھی طرح جھاڑ کر الماری میں رکھیے۔

اب بازار سے ایک چھٹانک پھٹکری خریدیے اور آدھی پھٹکری ایک مگ پانی میں ڈال دیجئے۔ وہ حل ہو جائے گی، اب کوئی صاف کپڑا لے کر اس میں بھگو دیجئے اور تھوڑی دیر بعد نکال کر سائے میں خشک کر لیجئے۔ اسی کپڑے سے آپ کتابوں کی صفائی کیجئے۔ بعد میں جھاڑ کر تہہ کر کے الماری کے کونے میں رکھ دیجئے۔ ہر ہفتہ اسی کپڑے سے صفائی کیجئے۔ کیڑے نمی سے آتے ہیں۔ ہر چار ماہ بعد کوپیکس الماری کے خانوں میں چھڑک کر دوبارہ کاغذ بچھائیے۔ صفائی کا کپڑا خراب ہو جائے تو دھو کر اسے پھر پھٹکری کے پانی میں بھگو کر سائے میں سکھا کر رکھ لیجئے۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے کتابیں محفوظ رہیں گی۔

پہلے لوگ نیم کے پتے سکھا کر ان کا سفوف کتابوں پر چھڑک دیتے یا کمرے میں گندھک جلا کر اس کی دھونی دیتے تھے تاکہ کیڑے کتابوں کو خراب نہ کریں۔ کتاب کو دیمک لگ جائے تو ساری کتاب خراب ہو جاتی ہے آپ شکر کیجئے الماری میں دیمک نہیں ورنہ ساری کتابیں خراب ہو جاتیں۔

جادو سے پیشگی حفاظت کا قرآنی عمل

جو مسلمان صبح و شام تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص، سورۂ الفلق اور سورۂ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتا ہے اللہ اس کو سحر کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ابراہیم نے بتایا کہ مولانا کی اس نصیحت کے بعد اب تک اس کا پابندی سے تین قل صبح و شام پڑھنے کا برابر معمول ہے۔ (ملک خرم شہزاد، اٹک)

ابراہیم اپنی خاندانی روایات سمیٹ کر ایک مدرسہ میں زیر تعلیم تھا۔ اللہ نے اس کو غیر معمولی حافظہ اور ذہانت سے نوازا تھا۔ وہ ایک دفعہ اپنے استاد سے سبق سنتا تو اس کو یاد ہو جاتا۔ سال بھر کے مختلف امتحانات سہ ماہی و ششماہی میں وہ کبھی دوم نمبر سے کامیاب ہوتا تو کبھی اول نمبر سے لیکن گزشتہ کئی سالوں سے وہ سالانہ امتحانات میں برابر اول نمبر ہی پر آ رہا تھا۔ اس کے کئی ساتھی جو اس سے کئی گنا رات دن محنت کرتے اس کا مقابلہ نہیں کر پا رہے تھے۔ بالآخر زاہد جو اس کا کئی سال سے اسی کلاس میں ساتھی تھا اور ہر سال اس سے مقابلہ کی ناکام کوشش کرتا۔ شیطان نے اسے ایک ترکیب سجھائی کہ وہ کسی ساحر یا عامل سے اس کو اس طرح زیر کرے کہ وہ عین امتحان میں اپنی یاد کی ہوئی چیزیں بھول جائے۔ کچھ لکھ نہ سکے اور نتیجتاً ناکام نہ سہی اول آنے سے رہ جائے۔ زاہد کیلئے مشکل یہ تھی کہ وہ شہر میں کھلم کھلا اور علی الاعلان اس طرح کے ناجائز و خلاف شریعت کام کیلئے کسی عامل سے رجوع نہیں کر سکتا تھا۔ اس طرح کے لوگوں سے ملنا اور ان کے یہاں آنا جانا ہی اس کو شک کے دائرے میں لانے کیلئے کافی تھا۔ وہ کئی دن تک سوچتا رہا بالآخر ابلیس لعین نے اس کو اس کا بھی حل بتایا۔ وہ یہ کہ وہ ملک کے کسی نامور و خوش عقیدہ عامل سے خط و کتابت کے ذریعہ رجوع کرے۔ زاہد نے کسی طرح ایک بڑے شہر میں موجود نامور عامل کا پتہ حاصل کر لیا اور خط کے ذریعہ ابراہیم کو زیر کرنے کی اپنی اس خواہش کا اس سے اظہار بھی کر دیا۔ اس عامل نے جوابی خط میں زاہد سے ابراہیم کے متعلق وہ تفصیلات طلب کیں جس کی اس کو اس غیر شرعی عمل میں ضرورت تھی یعنی اس کا اور اس کے والدین کا نام، عمر، پتہ وغیرہ۔ ادھر زاہد مطمئن تھا کہ اس مرتبہ وہ ضرور امتحان میں ابراہیم سے بازی لے جائے گا ورنہ کم از کم ابراہیم تو اول آنے سے ضرور رہ جائیگا۔ لیکن وہ یہ بھول گیا تھا کہ بیماری کے ساتھ علاج کی طرح اللہ نے زہر کے ساتھ تریاق اور سحر و جادو کے ساتھ اس کا توڑ بھی رکھا ہے۔ عامل کے خط سے زاہد کو معلوم ہوا کہ اس نے اپنا کام شروع کر دیا ہے اور اس کا اثر جلد ہی ظاہر ہونے والا ہے۔ عامل کی پیشگوئی کے مطابق زاہد مسلسل کئی ماہ تک ابراہیم کا برابر جائزہ لیتا رہا کہ اس سفلی عمل کا کیا منفی اثر اس پر مرتب ہو رہا ہے۔ کیا اس کی طبیعت بجھی بجھی سی رہتی ہے، کیا وہ ہمیشہ سوتا رہتا ہے یا اس کی طبیعت خراب رہتی ہے یا وہ خلاف عادت کلاس روم سے غائب رہنے لگا ہے۔ لیکن اس کو تعجب ہوا کہ اس طرح کا کوئی اثر کئی ماہ کے انتظار کے باوجود اس پر مرتب نہیں ہو رہا تھا۔ بالآخر اس نے عامل سے رجوع کیا تو وہاں سے جواب آیا کہ آپ کے ساتھی کو ہمارے اس عمل کا چونکہ پیشگی علم ہو گیا ہے اور اس نے اس کا توڑ بھی پہلے ہی سے کر لیا ہے اس لیے ہمارے سحر کا اس پر کوئی اثر نہیں ہو رہا ہے۔ لیکن زاہد کی سمجھ میں یہ بات نہیں آ رہی تھی کہ ابراہیم کو اس کا کیسے علم ہو گیا؟ اگر واقعی اس کو علم ہو گیا ہوتا تو وہ اس کیساتھ پہلے ہی کی طرح بے تکلف کیوں ہے اور اس سلسلہ میں اس کی طرف سے کسی ناگواری کا اظہار کیوں نہیں ہو رہا ہے۔ حقیقت بھی یہی تھی کہ ابراہیم اس کی حرکت سے لاعلم ہی تھا لیکن دوسری طرف زاہد بے چین تھا کہ کسی طرح یہ گتھی سلجھ جائے کہ ملک کے نامور عامل بھی ابراہیم کے سلسلہ میں ناکام کیوں ہیں؟

عامل کے اس شہر میں اس کے مدرسہ میں ابراہیم کے گاؤں کے کچھ طلباء زیر تعلیم تھے۔ ان سے اس عامل کو معلوم ہو گیا تھا کہ اس شہر میں صحیح العقیدہ لوگوں کا غلبہ ہے اور وہاں ان کا ایک بڑا مرکزی مدرسہ بھی ہے۔ ایک دن باتوں باتوں میں اس نے مدرسہ میں زیر تعلیم ایک طالب علم کو زاہد کے خطوط دکھائے اور اس کو یہ باور کرانے کی کوشش کی کہ تمہارے شہر کے خود اسی مدرسہ میں ہمارے مسلک و عقیدہ کے کتنے لوگ موجود ہیں۔ جو خود ہم سے اپنی ضرورت کیلئے رجوع کرنے پر مجبور ہیں۔ چھٹیوں میں اس طالب علم نے وہ خطوط بطور ثبوت لا کر اپنے کچھ دوستوں کو دکھائے جو زاہد کے مدرسہ میں زیر تعلیم تھے۔ اس طرح زاہد کا پول کھل گیا اور مدرسہ کے مہتمم تک بھی بات پہنچ گئی۔ زاہد کے معافی مانگنے پر اس کو چھوڑ دیا گیا۔ ابراہیم کے ان دوستوں نے جب اس کی اطلاع اُس کو دی تو ان سب باتوں اور تفصیلات کو وہ بڑے ہی اطمینان سے بےفکری کے ساتھ (بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)

دعا کی قبولیت

حضرت ابراہیمؒ بن ادھم نے فرمایا تمہارے دل دس وجوہات سے مردہ ہو چکے ہیں اس لیے قبولیت کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

(مولانا محمد یونس قادری۔ سانگھڑ سندھ)

حضرت ابراہیمؒ بن ادھم سے کسی نے اللہ تعالیٰ کے فرمان **اُدْعُوْنِیْٓ اَسْتَجِبْ لَکُمْ** (سورۂ مومن آیت نمبر 60) (مجھے پکارو میں تمہاری دعا کو قبول کروں گا) کے متعلق پوچھا کہ ہم تو اسے پکارتے ہیں لیکن ہماری دعا قبول نہیں ہوتی۔ تو آپؒ نے فرمایا تمہارے دل دس وجوہ سے مردہ ہو چکے ہیں۔ اس لیے قبولیت کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ ⊙ تم اللہ کو تو پہچانتے ہو مگر اس کا حق ادا نہیں کرتے۔ ⊙ تم قرآن مجید تو پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔ ⊙ تم محبت رسول ﷺ کا دعویٰ تو کرتے ہو مگر آپ ﷺ کا طریقہ چھوڑ دیتے ہو۔ ⊙ تم شیطان کی دشمنی کا دعویٰ تو کرتے ہو مگر اس کیلئے عمل نہیں کرتے۔ ⊙ تم جنت حاصل کرنے کا دعویٰ تو کرتے ہو مگر نیک اعمال نہیں کرتے۔ ⊙ تم دوزخ سے ڈرنے کا دعویٰ تو کرتے ہو مگر گناہوں سے باز نہیں آتے۔ ⊙ تم موت کو تو برحق مانتے ہو مگر مرنے کیلئے تیار نہیں ہوتے۔ ⊙ تم دوسروں کے عیبوں پر نظر رکھتے ہو مگر اپنے گریبان میں نہیں جھانکتے۔ ⊙ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا رزق تو کھاتے ہو مگر اس کا شکر ادا نہیں کرتے۔ ⊙ اپنے مردوں کو تو دفن کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے۔

جب میں کہتا ہوں میرے اللہ میرا حال دیکھ
حکم ہوتا ہے کہ پہلے اپنا نامۂ اعمال دیکھ

رزق اور عمر میں برکت کا آسان عمل

(1) نمازِ اشراق کی باقاعدگی سے رزق، عمر، پریشانیوں سے خلاصی اور خوشیوں میں اللہ تعالیٰ بہت زیادہ اضافہ فرماتے ہیں۔ شرط صرف مکمل شوق اور ایسے پڑھنا ہے کہ گویا رب تعالیٰ تم کو دیکھ رہا ہے۔ میرا برسوں کا مجرب تجربہ ہے۔ (2) قرآن شریف کی کوئی بھی آیت یا اللہ پاک کا کوئی سا بھی نام جس مقصد کیلئے پڑھیں توجہ اور یکسوئی کے ساتھ پڑھیں کامیابی ضرور ہوگی۔

(شبانہ سرور، کراچی)

اچھا دوست اگر سو بار بھی روٹھ جائے تو منا لو کیونکہ موتیوں کی مالا بار بار ٹوٹنے پر بھی جوڑ دی جاتی ہے۔

خواجہ غریب نوازؒ کی مشکل کشا دعائیں

جو شخص اللہ کے دوستوں سے ملاقات کا آرزو مند ہو وہ یہ آیت بکثرت پڑھے:۔
"اِنَّکَ جَامِعُ النَّاسِ لِیَوْمٍ لَّارَیْبَ فِیْهِ اِنَّ اللّٰهَ لَا یُخْلِفُ الْمِیْعَادَ" (سورۃ آل عمران آیت نمبر9)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

عمل حفاظت

حضرت خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا ہے کہ ایک مرتبہ بغداد میں ایک شخص کو شیر کے آگے ڈال دیا مگر شیر نے اس کو منہ بھی نہ لگایا معلوم ہوا کہ اس کے پاس اسم باری تعالیٰ تھا۔

"بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَادَائِمُ بَلَا فَنَاءٍ وَیَاقَائِمُ بَلَا زَوَالٍ وَیَااَمِیْرُ وَیَانَذِیْرُ"

وظیفہ تنگی معاش

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں جو شخص افلاس یا تنگی معاش میں مبتلا ہو۔ اسے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ کثرت سے پڑھنا چاہیے۔

عمل حفاظت

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ جو شخص حَسْبِیَ اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ نِعْمَ الْمَوْلٰی وَنِعْمَ النَّصِیْرُ کثرت سے پڑھتا ہے۔ اسے کوئی چیز ضرر نہیں دیتی۔

عذاب قبر سے حفاظت

حضرت خواجہ غریب نوازؒ کا ارشاد ہے کہ جو شخص ان پانچ سورتوں کو ہر روز پڑھا کرے وہ عذاب قبر سے امن میں رہے گا۔ وہ پانچ سورتیں یہ ہیں الواقعة، الرحمن، والشمس، وَالَّیْلِ اور اَلَمْ نَشْرَحْ

ترقی وافزائش رزق:۔

حضرت خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا ہے جو شخص فرض نمازوں کے بعد تین مرتبہ سورہ اخلاص اور تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر ایک مرتبہ آیت پڑھے گا:

وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰهَ یَجْعَلْ لَّهٗ مَخْرَجًا o وَّیَرْزُقْهُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ وَمَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗ اِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ اَمْرِهٖ قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِکُلِّ شَیْءٍ قَدْرًا o (سورۃ الطلاق آیت نمبر3) اور آسمان کی طرف پڑھ کر پھونک دے تو حق تعالیٰ اس کو تین نعمتیں عطا فرمائے گا اول درازی عمر، مال و دولت کی کثرت سوم بہشت میں بے حساب داخلہ۔

دفعیہ افلاس

حضرت خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا کہ فتاویٰ ظہیریہ میں ہے کہ حضور سرور دو عالم ﷺ نے فرمایا ہے کہ جو شخص آیت الکرسی پڑھ کر گھر سے نکلے تو اللہ 70 ہزار فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ واپس آنے تک اس کی مغفرت کے لئے دعا کرتے رہو اور جو شخص آیت الکرسی پڑھ کر گھر میں داخل ہوگا اللہ تعالیٰ اس کے گھر سے مفلسی کو دور کر دے گا۔

کشائش رزق

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ کشائش رزق کے لئے یہ دعا نہایت مؤثر ہے۔

"بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا دَائِمَ الْعِزِّ وَالْمُلْکِ وَالْبَقَاءِ یَا ذَالْمَجْدِ وَالْعَطَاءِ یَاوَدُوْدُ ذُوالْعَرْشِ الْمَجِیْدُ فَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ"

حل مشکلات

حضرت خواجہ غریب نوازؒ کا ارشاد ہے کہ جو شخص ان اسماء کو ہزار بار پڑھے گا مشکل سے مشکل مہم ضرور بالضرور سر انجام ہوگی "اَقْوِیٰ مُعِیْنٌ وَّاَهْدٰی دَلِیْلٌ بِحَقِّ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ"

اللہ کے دوستوں سے ملاقات

جو شخص اللہ کے دوستوں سے ملاقات کا آرزو مند ہو وہ یہ آیت بکثرت پڑھے:۔

اِنَّکَ جَامِعُ النَّاسِ لِیَوْمٍ لَّارَیْبَ فِیْهِ اِنَّ اللّٰهَ لَا یُخْلِفُ الْمِیْعَادَ o (سورۃ آل عمران آیت نمبر9)

قضائے حاجات وحل مشکلات

حضرت خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا ہے اگر کسی شخص کو کوئی مہم در پیش ہو یا نیک بخت فرزند کا آرزو مند ہو، یا کسی کا لڑکا بھاگ گیا ہو اس کو

رَبِّ هَبْ لِیْ مِنْ لَّدُنْکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً اِنَّکَ سَمِیْعُ الدُّعَآءِ o پڑھنا چاہیے۔ (سورۃ آل عمران آیت نمبر38)

برکت اور روزی میں فراخی

جو شخص اس بات کا خواستگار ہو کہ اس پر برکت اور رحمت خداوندی نازل ہو، روزی فراخ ہو اور کسی کا محتاج نہ ہو تو یہ آیت پڑھا کرے:

رَبَّنَا اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَاءِ تَکُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰیَةً مِّنْکَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ (سورۃ المائدہ آیت نمبر114)

سلامتی ایمان

جو شخص چاہے کہ اس کی زندگی خیر سلامتی اور ایمان کے ساتھ گزرے تو یہ آیت بکثرت پڑھنی چاہیے:

رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَیْنَا صَبْرًا وَّثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَی الْقَوْمِ الْکٰفِرِیْنَ (سورۃ البقرۃ آیت نمبر250)

دیو پری کے شر سے حفاظت

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص دیو پری اور دشمنوں کے شر سے امن میں رہنا چاہے تو یہ آیت بکثرت پڑھنی چاہیے:

رَبِّ اجْعَلْ هٰذَا الْبَلَدَ اٰمِنًا وَّاجْنُبْنِیْ وَبَنِیَّ اَنْ نَّعْبُدَ الْاَصْنَامَ. (سورۃ ابراہیم آیت نمبر35)

بہشت میں جانے کا عمل

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ حضور سرور عالم ﷺ نے فرمایا ہے کہ جو شخص اس دعا کو معنی سمجھ کر ایک مرتبہ پڑھے اور اسی دن مر جائے تو بہشتی ہوگا اور اگر رات کو مرا تب بھی بہشتی ہوگا:

"بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَآاِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِیْ وَاَنَا عَبْدُکَ وَاَنَا عَلٰی عَهْدِکَ وَوَعْدِکَ مَااسْتَطَعْتُ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ اَبُوْءُ لَکَ بِنِعْمَتِکَ عَلَیَّ وَاَبُوْءُ لَکَ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْلِیْ فَاِنَّهٗ لَایَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ بِرَحْمَتِکَ یَااَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ."

درد سر آدھا یا پورا: اسطخدوس اور کالی مرچ ہم وزن اور دھنیا ایک تولہ ان تمام کا سفوف بنالیں۔ دو ماشہ صبح وشام پانی سے لیں۔

خوبصورتی کا حصول ممکن ہے

ڈاکٹر عائشہ جمیل

لیموں وٹامن سی کا سرچشمہ ہے اس لیے اسے جلد کیلئے موثر اور بہترین قرار دیا گیا ہے۔ اس میں بلیچ کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔ رنگ اگر سانولی ہو تو اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، لیموں کے رس کے استعمال سے رنگت نہ صرف نکھر سکتی ہے۔

ڈپریشن خوبصورتی کا دشمن

گھریلو خواتین بالعموم ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہوتی ہیں۔ گھریلو کام کاج بچوں کی ذمہ داری، وقت بے وقت مہمانوں کی آمد، بے خوابی اور کام کی زیادتی انہیں تھکاوٹ اور بے چینی کی سی کیفیات میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ڈپریشن اور اعصابی کشمکش، نسوانی حسن و خوبصورتی پر برے اثرات مرتب کرتی ہے۔ ماہرین حسن و صحت کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیات سے خواتین، چہرے کی تازگی و دلکشی، جسمانی خوبصورتی اور آنکھوں کی چمک سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ایسے میں بہتر سے بہتر میک اپ بھی اُن کی خوبصورتی کو سہارا نہیں دے سکتا کیونکہ وہ جسمانی طور پر چاق و چوبند اور چست نہیں ہیں۔ اگر آپ ایسی کشمکش میں مبتلا ہوں تو اس کے وجود کا پتہ چلانا بڑا ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر آپ ڈپریشن یا دباؤ کا شکار ہوں تو پیدل چلیے، پندرہ بیس منٹ کی پیدل واک سے غیر معمولی طور پر آپ خود میں تبدیلی محسوس کرنے لگیں گی۔ اسی طرح ایسے عالم میں اچھی کتاب کا مطالعہ، کسی اچھی دوست سے باتیں کر کے بھی ذہنی خلفشار کو کم کیا جا سکتا ہے، خواتین خانہ کیلئے ماہرین کا مشورہ ہے کہ وہ فارغ اوقات میں کسی نہ کسی دلچسپی اور مشغلے کو ضرور اپنائیں۔ خواہ یہ گھر میں لگے پودوں کو پانی دینے کا مشغلہ ہی کیوں نہ ہو۔

نیند سے جھریوں کا خاتمہ کیسے ممکن ہے

بیشتر خواتین کے چہرے پر دانے وغیرہ نکل آتے ہیں جو بعد ازاں داغ چھوڑ جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جانا بھی خواتین کیلئے ایک بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ اس کیلئے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے کیونکہ بسا اوقات جسمانی بیماریاں بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا باعث بنتی ہیں۔ چہرے پر نکلنے والے دانوں کو کبھی ہاتھ سے نہ دبایئے۔ اپنے چہرے کو دن میں کم از کم چار مرتبہ ایسے صابن سے دھویئے جس سے آپ کو نہ تو الرجی ہوتی ہو اور نہ ہی یہ صابن چہرے پر خشکی پیدا کرتا ہو۔ داغ اور دھبوں کے خاتمہ کیلئے اگر آپ بیسن سے منہ دھوئیں تو یہ نتیجہ خیز ثابت ہو گا۔ ہفتہ میں کم از کم تین بار بیسن سے منہ دھویئے اور پھر خشک کر کے ایسی کریم لگایئے جو آپ کو سوٹ کرتی ہو اور جس سے چہرے کی جلد نرم ہو جائے۔ جھریوں کے خاتمہ کیلئے پہلے تو یہ معلوم کیجئے کہ آپ پوری نیند لیتی ہیں یا نہیں۔ دوسرا یہ کہ آپ بلاوجہ پریشانی اور ٹینشن میں مبتلا تو نہیں ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو پھر صبح سویرے بستر سے اٹھتے ہی اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں، جب وہ تھوڑی سی گرم ہو جائیں تو آہستگی کے ساتھ انہیں آنکھوں کے نیچے حلقوں پر مس کریں۔ انگلیوں کی حرارت سے حلقے معدوم ہوتے چلے جائیں گے یہ عمل دن میں دو تین مرتبہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

لیموں بلیچ کریم کا متبادل

شفاف جلد اور چمکتا دمکتا چہرہ کس کا خواب نہیں مگر کیا آپ کو علم ہے کہ قدرت نے لیموں کے رس میں جلد کی تازگی اور شفاف پن کا خزانہ مخفی کر رکھا ہے۔ جی ہاں، لیموں وٹامن سی کا سرچشمہ ہے اس لیے اسے جلد کیلئے موثر اور بہترین قرار دیا گیا ہے۔ اس میں بلیچ کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔ رنگت اگر سانولی ہو تو اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ لیموں کے رس کے استعمال سے رنگت نہ صرف نکھر سکتی ہے بلکہ آپ کا چہرہ بھی حسین ہو سکتا ہے۔ لیموں کا رس نچوڑ لیجئے اور تقریباً آدھے لیموں کے رس میں انڈے کی تھوڑی سی زردی پھینٹ کر اسے لیموں کے خالی اور صاف آدھے حصے کے ٹکڑے میں ڈال دیجئے اور اس میں مزید تھوڑا سا لیموں کا رس ملا لیجئے۔ اسے رات بھر پڑا رہنے دیں تاکہ لیموں کے چھلکے کا تیل اچھی طرح اس میں مکس ہو جائے۔ دوسری صبح کو یہ مکسچر روئی کی مدد سے پورے چہرے پر مل لیجئے تاہم آنکھوں کے حصے کی تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں اس کے بعد تقریباً پندرہ منٹ لگا رہنے دیجئے اور پھر ہلکے نیم گرم پانی سے منہ دھو لیجئے۔ لیموں کے رس کا معجزاتی اثر آپ کو خود نظر آنے لگے گا اس سے آپ کا چہرہ نہ صرف شفاف اور چمکدار ہو جائے گا بلکہ قدرتی رنگ میں بھی نکھار پیدا ہو جائے گا۔ ہفتے میں دو بار اس عمل کو دہرایئے یہاں تک کہ آپ کی جلد چاند کے حسن کو شرمانے لگے۔

نامردی کیلئے نسخہ

اسگند ناگوری 50 گرام، بدھارا 50 گرام کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ رات کو سوتے وقت 10 گرام سفوف دودھ کے ساتھ لیں، 40 دن لگاتار استعمال کریں لاجواب چیز ہے۔ (رانا محمد مجید خان، فیصل آباد)

نیچرل بیوٹی

زیادہ چکنی جلد بھی خواتین کیلئے بسا اوقات بہت سے مسائل پیدا کرتی ہے۔ بالخصوص میک اپ کیلئے ایسی جلد بہت توجہ اور محتاط رویہ چاہتی ہے۔ اگر ایسا ہے تو ایک بہترین اور آزمودہ نسخہ حاضر ہے۔ سیب کا استعمال بلاشبہ ایک موثر ٹانک ہے۔ اگر آپ صبح نہار منہ ایک سیب کھائیں تو اس سے آپ کی جلد اور رنگت میں قدرتی حسن اور نکھار پیدا ہو گا۔ لیکن اگر آپ ایک سیب باریک پیس کر اس کا لیپ بنا لیں اور پورے چہرے پر اس کا لیپ کر دیں پھر تقریباً دس منٹ کے بعد ہلکے نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں تو اس سے نہ صرف چہرے کی فالتو چکنائی دور ہو جائے گی بلکہ ایسا کرنے سے آپ کی جلد کا رنگ بھی چمک اٹھے گا۔

فاؤنڈیشن کا انتخاب

میک اپ اور فاؤنڈیشن کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ماہرین نے اسے میک اپ کی بنیادی ضرورت قرار دیا ہے۔ فاؤنڈیشن کا انتخاب بھی ایک مرحلہ ہوتا ہے کیونکہ فاؤنڈیشن کا انتخاب جلد کی رنگت کی مناسبت سے کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ایسا شیڈ ہونا چاہیے جو قدرتی جلد کی رنگت سے ہم آہنگ ہو۔ فاؤنڈیشن جلد کو چکنا، رنگ کو متوازن، داغ دھبوں کو چھپانے اور قدرتی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کیلئے معاون ہوتی ہے۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دافع احتلام: اسپغول کی بھوسی چھ ماشہ صبح نہار، دودھ سے لیں ایک ہفتہ تک۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

وہ بچے جن کی ماں نہیں ہے اور آپ کو ان کی پرورش کا موقع ملا ہے تو آپ ان سے پیار کریں' ان کی خوشیوں میں خوش ہونا سیکھیں' انہیں اچھی تعلیم دیں' اچھی تربیت کریں۔ یہ آپ کا کہا مانیں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں' انہیں انعامات دیں۔

کچھ محرومیاں دور ہوں

میری پہلی شادی ہے اور شوہر کی دوسری۔ ان کی پہلی بیوی کو کینسر ہو گیا تھا۔ دو بچے ہیں جو اب میرے ساتھ ہی رہتے ہیں۔ میری ساس انہیں اپنے پاس لے جانا چاہتی ہیں لیکن شوہر کی خواہش ہے وہ اسی گھر میں رہیں۔ ان کی عمریں پانچ اور سات سال ہیں۔ بہت ہی شریر ہیں' مجھے بہت غصہ آتا ہے مگر کچھ نہیں کہہ سکتی۔ میرے ہاں ابھی تک کوئی اولاد نہیں' یہ سوچ کر اور بھی دکھ ہوتا ہے۔ میری مایوسی کے سبب سسرال اور میکے میں سب ہی پریشان ہیں' میرے ساتھ والدہ بھی روتی ہیں۔ (اسماء......ملتان)

جواب: کس قدر ہی پرآشوب آزمائشی دور ہو انسان کو گھبرانا اور مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ جن حالات کو تبدیل نہ کیا جا سکے انہیں مثبت طرز فکر سے قبول کر لینا بہتر عمل ہے۔ آپ مایوسی کا شکار ہیں یہی وجہ ہے کہ والدہ بھی غمگین ہو گئی ہیں۔ وہ بچے جن کی ماں نہیں ہے اور آپ کو ان کی پرورش کا موقع ملا ہے تو آپ ان سے پیار کریں' ان کی خوشیوں میں خوش ہونا سیکھیں' انہیں اچھی تعلیم دیں۔ ان کی اچھی تربیت کریں۔ یہ آپ کا کہا مانیں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں' انہیں انعامات دیں۔ ان کی خوشیاں منائیں۔ آپ کو وہ سب حاصل ہو جائے گا جس کی آپ کو خواہش ہے۔

سب ہی چپ ہیں

میرے والدین اس دنیا میں نہیں ہیں۔ ایک بہن ہے وہ بھی شہر سے دور ہے۔ میں بھائی اور بھابی کے ساتھ رہتی ہوں۔ بھابی اپنے رشتہ داروں میں میری شادی کروا رہی ہیں۔ لڑکا عمر میں مجھ سے بہت بڑا ہے اور اگر میں عمر کا خیال نہ کروں تو وہ مالی طور پر بھی مستحکم نہیں۔ تعلیم مجھ سے بہت کم ہے۔ بھابی بار بار کہتی ہیں کہ میری شادی کے بعد وہ فرض سے سبکدوش ہو جائیں گی۔ عزیز رشتہ دار آتے ہیں مگر سب ہی چپ ہیں۔ کسی کو بھی میرے احساسات کی پروا نہیں۔ محلے میں ایک لڑکا ہے جو میرے ساتھ سکول میں پڑھتا تھا' آج کل ملک سے باہر ہے۔ اگلے ماہ آنے والا ہے۔ بھابی اس سے بہت چڑتی ہیں۔ وہ خوش شکل اور اچھے گھرانے سے تعلق رکھتا ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ بھابی اس کے آنے سے پہلے ہی کہیں میری شادی نہ کر دیں۔ (مہرین......کراچی)

جواب: زندگی کے فیصلے زبردستی نہیں کرنے چاہیے۔ اس مشکل وقت میں آپ ہمت سے کام لیں اور اپنی بہن کو موجودہ حالات کے بارے میں بتا دیں' اپنی رائے کا بھی اظہار کیجئے گا۔ وہ آپ کی مدد آسانی سے کر سکتی ہیں اور بھائی کو بھی سمجھا سکتی ہیں کہ جو رشتہ انہوں نے پسند کیا ہے وہ ٹھیک نہیں۔

کچھ پتا نہیں چلتا

سوال: میرا سب سے بڑا مسئلہ بے روزگاری ہے۔ عرصہ تک تلاشِ معاش میں سرگرداں رہنے کے بعد زندگی کے اتنے نشیب و فراز دیکھنے کے بعد طبیعت یکسر بدل گئی ہے۔ سخت چڑچڑا ہو گیا ہوں۔ بات بات پر غصہ آ جاتا ہے۔ بعض اوقات تو ذہن ماؤف ہو جاتا ہے اور کچھ پتا نہیں چلتا کہ میرے سامنے ماں کھڑی ہے یا باپ۔ بعد میں سخت ندامت اٹھانی پڑتی ہے۔ مایوسی کے گہرے اندھیروں میں امید کی کوئی کرن نظر نہیں آتی۔ اب تک خیال تھا خدا نیک لوگوں کی بڑی جلدی سنتا اور ان کی مدد کرتا ہے۔ مگر میرا تجربہ اس کے برعکس ہے۔ مہربانی کر کے میری اس پریشانی میں رہنمائی کریں۔ (انور راہی۔فیصل آباد)

جواب: آپ کا خط پڑھ کر بڑا دکھ ہوا۔ بے روزگاری نے اکثر نوجوانوں کو مایوسی کے غار میں دھکیل دیا ہے۔ یہ تنہا آپ کا معاملہ نہیں بلکہ ہر اس پڑھے لکھے نوجوان کا ہے جو تعلیم محض ملازمت کے لیے حاصل کرتا ہے۔ عزیز من! ایسے وقت میں گھبرانے اور دل چھوڑ جانے سے کچھ نہیں بنتا۔ تعلیم کی ناقدری آپ کے سامنے ہے۔ ایف اے، بی اے کو آج کل کون پوچھتا ہے؟ میرا مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ آپ بی۔اے کا امتحان تو دے لیں، مگر بی اے کرنے کے بعد کسی ملازمت کی تلاش میں سرگرداں رہنے کی بجائے کوئی ہنر سیکھیں۔ ہنر سیکھنا کوئی عیب نہیں۔ صرف یہی ایک ذریعہ ہے جس سے آپ والدین کی خواہشات بھی پوری کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو صحیح مصرف میں بھی لا سکتے ہیں۔

آپ نے درست کہا ہے کہ بے روزگاری سے مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور انسان بات بات پر غصہ نکالتا رہتا ہے۔ اس کا علاج یہی ہے کہ کسی ہنر میں کمال حاصل کیجئے۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں بڑی برکت رکھی ہے۔ آپ کا شہر بڑا صنعتی شہر ہے۔ بس معمولی سی کوشش سے ہر طرح کا کام سیکھ سکتے ہیں۔ اب دیکھیے نا، ہر سال ہزاروں کی تعداد میں لوگ بی۔اے پاس ہوتے ہیں، ہر ایک کے لیے ملازمت کہاں سے آئے؟ لوگ یونہی ہاتھ کے کام سے گھبراتے ہیں ورنہ اہل ہنر تو اس قدر رزقِ حلال حاصل کر رہے ہیں جو ملازمت پیشہ افراد کو بھی میسر نہیں۔ اگر آپ بی اے اچھے نمبروں میں پاس کر لیں تو اپنے ہی شہر میں ٹریننگ کالج میں بی ایڈ میں داخلہ لے لیجئے۔ اس سے فارغ ہونے پر آپ کو یقیناً کسی نہ کسی سکول میں جگہ مل جائے گی۔ گھبرائیں نہیں، آپ کے صبر کا امتحان ہو رہا ہے، امید ہے آپ اس امتحان میں پورا اتریں گے۔

دو جہانوں کے کاموں کی خیر و برکت

معاش کی کشادگی و فراخی اور ترقی رزق کیلئے عمل

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی آلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ اَفْضَلَ صَلَوَاتِکَ بِعَدَدِ مَعْلُوْمَاتِکَ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ عَلَیْہِo

40 دن ہزار بار بلاناغہ دن رات پڑھا جائے۔ بہت زیادہ مفید ہے اور نہایت مجرب ہے۔ (شمروز خان، میانوالی)

اَللّٰہُ الصَّمَدُ اور انمول خزانہ کی کرامات

میں نے دل ہی دل میں درود شریف پڑھ کر خزانہ نمبر 2 پڑھا۔ پڑھ کر اس عورت پر پھونکنا شروع کر دیا۔ تقریباً 21 بار پڑھا ہو گا۔ غیر محسوس طریقے سے 3 پھونکیں ماری، آپ یقین جانئے پتہ نہیں مجھے کیوں اتنا یقین تھا کہ یہ مان جائے گی۔ (مسرت ضیاء، گجرات)

میں کھاریاں شہر میں لیڈی ہیلتھ ورکر ہوں۔ ایک دفعہ میں کھاریاں کے ساتھ واقع ایک گاؤں میں بچوں کو پولیو کے قطرے پلانے گئی۔ ایک خاتون نے مجھے باتوں باتوں میں اپنی زندگی کا ایک سچا واقعہ بتایا جس کی میں نے گاؤں میں موجود کئی خواتین سے تصدیق بھی کی ہے۔ اس عورت نے کہا باجی میرا میاں باہر کے ملک میں تھا۔ کمپنی نے میرے میاں کے 12 لاکھ روپے دینے تھے کہ جھگڑا ہو گیا۔ انہوں نے میرے میاں کو واپس پاکستان بھیج دیا۔ اس وقت ان کے پاس تقریباً 30 ہزار روپے تھے جبکہ پچھلے 6 ماہ سے انہیں تنخواہ بھی نہیں ملی تھی۔ گھر آئے تو میں نے پچھلے چھ ماہ سے قرضہ لے لے کر کاغذ کالے کیے ہوئے تھے۔ جب میں نے پیسے مانگے تو ناراض ہونے لگے کہ میرے پاس صرف 30 ہزار روپے ہیں اور قرضہ تم نے 60 ہزار روپے لیا ہے۔ میں کہاں سے دوں۔ جھگڑا اتنا بڑھا کہ بات علیحدگی تک جا پہنچی۔ کسی بزرگ نے مجھے یہ وظیفہ دیا کہ سوا کلو گندم کے ہر دانے پر "اَللّٰہُ الصَّمَد" پڑھیں اور پھر نہر میں گرا دیں۔ آپ یقین جانیے صرف ایک دن دانے پھینکے، دوسرے دن کمپنی والوں نے 12 لاکھ کا چیک انہیں بھیج دیا۔ امید تو دور کی بات، کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ پیسے مل جائیں گے۔

چونکہ میں لیڈی ہیلتھ ورکر ہوں لہٰذا گھر کا ہر فرد مجھ پر اعتماد کرتا ہے۔ ایک دفعہ ویکسینیٹر ٹیکے لگانے آیا تھا۔ میں ایک گھر میں بچے کو بلانے گئی کہ اس کی ماں بچے کو حفاظتی ٹیکہ لگوا لے۔ معلوم ہوا کہ ماں تو گھر میں نہیں ہے۔ پوچھنے پر پتہ چلا کہ وہ گھر والوں سے روٹھ کر ہمسائے کے گھر گئی ہے۔ 5 دن کی بیٹی تھی اور دوسری ڈیڑھ سال کی۔ گھر میں ساس اور اس کا بیٹا بیٹھے تھے۔ میں ہمسائے کے گھر گئی۔ سردی کا موسم تھا۔ وہ عورت اپنی بچیوں کو لے کر لیٹی تھی۔ جہاں وہ عورت گئی تھی، بتاتی چلوں کہ ان کا ایک ہی کمرہ تھا، نہ کچن، نہ باتھ، نہ برآمدہ۔ جب میں نے وجہ پوچھی تو کہنے لگی کہ بچی بیمار تھی۔ میرے پاس پیسے نہیں تھے۔ میں کسی سے پیسے ادھار لے کر دوائی لائی تو خاوند آ کر ناراض ہوا اور بات بڑھتے بڑھتے لڑائی جھگڑے تک پہنچ گئی۔ اب میں نے ادھر نہیں رہنا، اپنے میکے جاؤں گی۔ گھر والے کہنے لگے کہ ہم نے اس کو کہا تھا کہ ہم تمہیں تمہارے والدین کے گھر چھوڑ آتے ہیں مگر اس نے انکار کر دیا۔ مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا پڑھوں اور یہ مان جائے۔ میں نے دل ہی دل میں درود شریف پڑھ کر خزانہ نمبر 2 پڑھا۔ پڑھ کر اس عورت پر پھونکنا شروع کر دیا۔ تقریباً 21 بار پڑھا ہو گا اور غیر محسوس طریقے سے 3 پھونکیں ماریں۔ آپ یقین جانئے پتا نہیں مجھے کیوں اتنا یقین تھا کہ یہ مان جائے گی۔ میں نے اسے چلنے کو کہا۔ ایک بچی میں نے اٹھائی ایک اس نے اور میں اسے اس کے گھر چھوڑ آئی۔ اس کے خاوند اور ساس کو سمجھایا کہ ابھی کچھ نہیں کہنا۔ کم از کم میری لاج رکھنا بعد میں پتہ چلا کہ اس کے ہمسائے ناراض ہو گئے تھے کہ ہماری بات نہ مانی اور پرائی باجی کی مان لی۔ یہ خود میرا اپنا واقعہ ہے جو میاں بیوی میں انمول خزانہ کی وجہ سے صلح ہوئی۔

اس طرح کا ایک واقعہ میری ایک ساتھی کا ہے۔ اس نے میرے ذریعے ایجنٹ کے پاس اپنے میاں کا کیس جمع کروایا تھا تاکہ وہ بیرون ملک جا سکے۔ مجھ سے تقریباً 20 ہزار روپے بھی دلوائے تھے۔ چھ ماہ گزر جانے کے بعد بھی اس کا کام نہیں بنا۔ میں خود پریشان ہو گئی تھی کہ نہ کام بنے نہ پیسے واپس ملیں۔ میں نے اپنی ساتھی کو درود شریف پڑھنے کا کہا مگر بات بنتی نظر نہ آئی۔ کافی دن سوچ بچار کے بعد میں نے اسے **"اَللّٰہُ الصَّمَد"** روزانہ ایک ہزار بار پڑھنے کو کہا۔ میں خود بھی روزانہ ایک ہزار بار **"اَللّٰہُ الصَّمَد"** کا ذکر کر رہی تھی۔ یقین جانیے 21 دن نہیں گزرے تھے کہ ایجنٹ میرے گھر آ کر پیسے واپس کر گیا اور اللہ پاک نے اپنے نام کی برکت سے مجھے رسوائی سے بچا لیا۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

آپ کے ماہنامہ عبقری میں ماہانہ روحانی محفل کے بارے میں پڑھا اور پھر اس پر عمل کیا اور اس کے بے شمار فوائد حاصل ہوئے، ہمیں اتنی کامیابیاں حاصل ہوئیں کہ جس پر اللہ کا جتنا شکر ادا کیا جائے کم ہے۔ ہماری بے شمار پریشانیاں حل ہوئیں میں اور میری چھوٹی بہن امتحان میں مسلسل ناکام ہو رہی تھیں۔ ہم نے ماہانہ روحانی محفل میں شرکت کی اور اللہ سے کامیابی کی دعا کی، اللہ نے ہم پر اپنی رحمت کی۔ ہماری خالہ طلاق یافتہ تھیں اور ان کو کوئی بہترین شریک حیات نہیں مل رہا تھا۔ انہوں نے بھی یہ وظیفہ کیا اور بہترین جگہ پر ان کی شادی ہو گئی اور اب وہ ماشاء اللہ اپنے گھر بہت خوش ہیں۔ اس کے علاوہ ہم دو انمول خزانے بھی پڑھتے ہیں اور اس کے بھی بے شمار فوائد حاصل ہوئے ہیں۔ (راشدہ مجیب)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کہکشاں نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ ظہور اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سٹلائیٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی گیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** النور نیوز ایجنسی، 066-2413121۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اکبر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** مکتبہ اسلامیہ، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹمپل موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یٰسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** تاج نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **اٹک:** نعیم چشتی سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب الواحد جیسمی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 **منڈی بہاؤ الدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0546-504847۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300,6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480 **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810 **شمالی علاقہ جات:** جاوید اقبال ایپاپ ٹاپ نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر شمالی علاقہ جات۔ **گلگت:** نارتھ نیوز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، اٹک روڈ سکردو، بلتستان نیوز ایجنسی کباب بازار سکردو۔

رسالے کا تبادلہ اطلاع عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

سنگھاڑے سے جسمانی کمزوری ختم

سنگھاڑے کا آٹا تین تولے، گھی چھ تولے لے کر آٹے کو اچھی طرح گھی میں بھون لیں۔ بعد ازاں چھ تولہ چینی پانی میں حل کر کے چاشنی بنائیں اور بھنے ہوئے آٹے میں ملا دیں۔ بس سنگھاڑے کا حلوہ تیار ہے۔ جو بے حد مقوی باہ ہوتا ہے۔

(زوہیب شیرازی، نواب شاہ سندھ)

انگریزی: Indian Water Chestnut

اس کا پوست سیاہ رنگ کا ہوتا ہے اور مغز سفید اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ تازہ سنگھاڑہ سرد اور خشک ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک تولہ سے ڈیڑھ تولہ ہے۔ اس کی حسب ذیل خصوصیات ہیں۔

(1) سنگھاڑہ مقوی باہ ہوتا ہے۔ (2) جریان کے علاج میں سنگھاڑے کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ (3) یہ مادہ تولید پیدا کرتا ہے اور گاڑھا بھی کرتا ہے۔ (4) سنگھاڑہ قابض ہوتا ہے۔ (5) سنگھاڑہ دیر ہضم ہوتا ہے۔ (6) اس کو زیادہ مقدار میں کھانے کی صورت میں قولنج یا درد شکم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ (7) حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ (8) امراض قلب میں سنگھاڑے کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ (9) جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔ (10) گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ (11) خونی دست آنے کی صورت میں سنگھاڑے کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اگر تازہ نہ ملے تو خشک سنگھاڑہ ایک تولہ رگڑ کر صبح دوپہر اور شام ہمراہ پانی لینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو دہی کے ساتھ بھی لیا جاسکتا ہے۔ (12) صفراوی بخار میں چھ ماشہ سفوف سنگھاڑہ ہمراہ پانی لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (13) تپ دق، سل کو روکنے اور بیماری کی صورت میں سنگھاڑہ کھانا مفید ہوتا ہے۔ (14) سنگھاڑے کے استعمال سے دانت مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ اس سے مسوڑھے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔ (15) زخموں سے خون بہنے کو روکتا ہے۔ اس کو اندرونی اور بیرونی طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بیرونی طور پر سفوف سنگھاڑہ زخموں پر چھڑکا جاتا ہے۔ (16) گردے کی خرابی کی وجہ سے کھانسی کو فوراً روکتا ہے اور گردے کی اصلاح کرتا ہے۔ (17) سنگھاڑہ گرم امراض میں بے حد مفید ہوتا ہے لیکن سدہ پیدا کرتا ہے۔ (18) دودھ بیچنے والے سنگھاڑے کے آٹے کو دودھ میں ملا کر ابالتے ہیں تاکہ ملائی زیادہ آئے۔ (19) سنگھاڑے کا آٹا تین تولے، گھی چھ تولے لے کر آٹے کو اچھی طرح گھی میں بھون لیں۔ بعد ازاں چھ تولہ چینی پانی میں حل کر کے چاشنی بنائیں اور بھنے ہوئے آٹے میں ملا دیں۔ بس سنگھاڑے کا حلوہ تیار ہے۔ جو بے حد مقوی باہ ہوتا ہے۔ (20) نشے اور خمار کو سنگھاڑہ درست کرتا ہے۔ (21) مقعد کے ناسور کو دور کرتا ہے۔ (22) اگر سنگھاڑے کے استعمال سے کوئی نقصان محسوس ہو تو فوری طور پر چینی کا شربت نیم گرم کر کے پینے سے فائدہ ہوتا (23) کثرت پیشاب کو روکنے کیلئے سفوف سنگھاڑہ ایک تولہ روزانہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (24) دودھ کے ساتھ ایک تولہ سفوف سنگھاڑہ روزانہ استعمال کرنا مادہ تولید کو گاڑھا کرتا ہے۔

برسوں کا مجرب تجربہ

یَامُسَبِّخِرُ سَخِّرْلِیْ کُلَّ مَخْلُوْقَاتِ یَا بَاسِطُ:

320 مرتبہ ہر روز پڑھنا ہے۔ 120 دن تک پڑھیں۔ یہ عمل میں نے خود بھی کیا ہے اور جو بھی اس عمل پر عمل کرتا ہے وہ ضرور کامیاب ہوتا ہے، تین چلہ کا عمل ہے۔

(چوہدری فہد خان، لاہور)

منی آڈر اور خط بھیجنے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آڈر پر پتہ مکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

محرم الحرام ادب کا مہینہ

محرم الحرام میں روزہ رکھنے کی بہت فضیلت ہے۔ پہلی تاریخ سے دس تاریخ تک روزہ رکھے یا پہلی تاریخ کا اور نویں دسویں کا روزہ رکھنا افضل ہے۔

سرور کائنات ﷺ ارشاد فرماتے ہیں کہ محرم الحرام بہت ہی بابرکت مہینہ ہے۔ شب عاشورہ اور یوم عاشورہ کی عبادات کے بے حد فضائل ہیں۔ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ محرم کا چاند دیکھ کر چار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ کر اپنے اوپر دم کرنا بہت افضل ہے۔

نفل نماز:

اوّل شب بعد نماز عشاء آٹھ رکعت نماز چار سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ دفعہ پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کی برکت سے روز حشر اللہ پاک اس نماز کے پڑھنے والے اور اس کے گھر والوں کی شفاعت فرمائے گا۔

اوّل شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے اور سورۂ فاتحہ کے بعد ہر رکعت میں سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھنی ہے پھر بعد اسلام کے یہ دعا گیارہ مرتبہ پڑھے۔

سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلٰئِكَةِ وَالرُّوْحِ

اس نماز کے پڑھنے سے بے شمار عبادات کا ثواب اللہ رب العزت کی طرف سے عطا کیا جائے گا۔

نفل نماز پہلی تاریخ محرم الحرام:

پہلی تاریخ کو بعد نماز ظہر کے دو رکعت نماز اس طرح پڑھیں کہ اوّل رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تیرہ بار۔ دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھیں۔ پھر بعد سلام کے یہ دعائے مکرم ایک مرتبہ پڑھے:

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ اللّٰهُ الْاَبَدُ الْقَدِيْمُ. هٰذِهٖ سَنَةٌ جَدِيْدَةٌ اَسْئَلُكَ فِيْهَا الْعِصْمَةَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ وَالْاَمَانَ مِنَ السُّلْطَانِ الْجَابِرِ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِيْ شَرٍّ وَ مِنَ الْبَلَاءِ وَالْاٰفَاتِ وَاَسْئَلُكَ الْعَوْنَ وَالْعَدْلَ عَلٰى هٰذِهِ النَّفْسِ الْاَمَّارَةِ بِالسُّوْءِ وَالْاِشْتِغَالَ بِمَا يُقَرِّبُنِيْ اِلَيْكَ يَابَرُّ يَارَءُوْفُ يَارَحِيْمُ يَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

ایمانداری کا صلہ

شیطان انور کو بہکانے لگا کہ اس رقم سے تمہاری ضرورت پوری ہو جائے گی۔ اسے لے لو اور چپکے سے جیب میں ڈال لو۔ لیکن یکا یک اس کے کانوں میں ایک آوز گونجنے لگی: "چاہے تم سات پردوں میں چھپ کر کوئی کام کرو پھر بھی اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے" (آغا شیدا کاشمیری)

کسی گاؤں میں ایک نہایت غریب بڑھیا رہتی تھی۔ اس کا ایک لڑکا تھا، انور۔ انور کا باپ بچپن ہی میں اللہ کو پیارا ہو گیا تھا۔ ماں نے محنت مزدوری کر کے اپنے بچے کی پرورش کی تھی۔

انور بلا کا ذہین تھا۔ اس نے گھر پر دینی تعلیم حاصل کی اور سکول سے بھی پانچویں جماعت پاس کر لی۔ آگے تعلیم جاری رکھنے کیلئے روپے کی ضرورت تھی۔ ماں میں اتنی سکت کہاں کہ وہ تعلیم کا بوجھ برداشت کر سکتی۔ مجبوراً انور کو سکول چھوڑنا پڑا۔

اب وہ مزدوری کر کے جو کچھ کما کر لاتا، اس سے دونوں ماں بیٹے کی گزراوقات ہوتی۔ ایک مرتبہ گاؤں میں ایسا قحط پڑا کہ لوگ بھوکوں مرنے لگے۔ انور نے ماں سے کہا: "ماں، اگر آپ اجازت دیں تو میں پاس کے شہر میں جا کر کوئی کام ڈھونڈوں، جس سے ہمارا گزارا اچھی طرح ہو جائے۔"

ماں کا دل بھر آیا۔ مگر جبر کر کے اسے جانے کی اجازت دے دی۔ جب انور اپنا سامان باندھ کر رخصت ہونے لگا تو ماں نے کہا "بیٹا، خیر سے جاؤ اور خیر سے آؤ۔ اللہ تمہارا مددگار ہو۔ چند باتیں میری یاد رکھنا۔ اللہ تمہیں ہر وقت دیکھ رہا ہے۔ اگر تم سات پردوں میں بھی چھپ کر کوئی کام کرو گے تو بھی اللہ پاک تمہیں دیکھ رہا ہوگا۔"

انور نے کہا "اللہ نے چاہا تو میں ان باتوں کو ہمیشہ یاد رکھوں گا۔"

ماں نے دعائیں دیں اور مسکراتے ہوئے اسے خدا حافظ کہا۔

انور رخصت ہو کر شہر آیا اور کام کی تلاش میں مارا مارا پھرتا رہا لیکن کسی جگہ شنوائی نہ ہوئی۔ جہاں جاتا، لوگ دھتکار دیتے۔ چار پانچ دن اسی طرح گزر گئے۔ ایک دن اسے اپنا ایک دوست اقبال مل گیا۔ انور نے اسے سارا ماجرا سنایا۔ اقبال اس کو اپنے گھر لے گیا اور اس کی سفارش سے انور کو ایک چھوٹے سے کارخانے میں کام مل گیا۔

کارخانے کا مالک بہت امیر آدمی تھا مگر دولت نے اسے اللہ سے غافل نہیں کیا تھا۔ وہ محنت سے روپیہ کماتا اور اسے بھلے کاموں پر صرف کرتا۔ اسے ایک ایسے آدمی کی ضرورت تھی جو ایمان دار ہو اور اس کی آمدنی کا حساب کتاب رکھے۔ جب انور نوکری کیلئے اس کے پاس آیا تو اس نے اس کے چہرے پر نیکی کے آثار دیکھے۔ چنانچہ اس نے انور کو ملازم رکھ لیا اور یہ دیکھنے لگا کہ اس کی عادتیں کیسی ہیں اور وہ کس طرح کام کرتا ہے۔ انور ہر وقت اپنی ماں کی نصیحت کو یاد رکھتا تھا۔ کارخانے کے دوسرے کاریگروں کا یہ حال تھا کہ جب تک مالک موجود رہتا، محنت سے کام کرتے۔ مگر جب وہ ادھر ادھر ہوتا سستی کرنے لگتے۔ مگر انور ایسا نہ تھا۔ اسے معلوم تھا کہ مالک موجود ہو یا نہ ہو، اللہ تعالیٰ دیکھ رہا ہے کہ میں اپنے کام کو ایمان داری سے کر رہا ہوں یا نہیں۔

مالک نے جلد ہی معلوم کر لیا کہ انور سب سے زیادہ اور سب سے اچھا کام کرتا ہے۔ اس نے فیصلہ کر لیا کہ انور کو حساب کتاب کا کام سکھا کر اپنا خزانچی بنائے گا۔ مگر ایسا کرنے سے پہلے اس کی ایمانداری کا امتحان لینا ضروری تھا۔

اور آج انور کا امتحان تھا۔ مالک نے انور کو بلایا اور حساب کا رجسٹر اسے دے کر کہا کہ الماری میں تین ہزار روپیہ پڑا ہے۔ گن کر دیکھ لو کہ حساب کے مطابق ہے۔ انور نے رجسٹر لیا، حساب دیکھا، پھر الماری کھولی اور روپیہ گننا شروع کیا۔ پانچ سو روپے ایسے تھے جن کا حساب میں ذکر نہ تھا۔ اگر وہ یہ روپیہ لے لیتا تو کوئی ثبوت ایسا نہ تھا جس سے ثابت کیا جا سکتا کہ اس نے چوری کی ہے۔

شیطان انور کو بہکانے لگا کہ اس رقم سے تمہاری ضرورت پوری ہو جائے گی۔ اسے لے لو اور چپکے سے جیب میں ڈال لو۔ لیکن یکا یک اس کے کانوں میں ایک آوز گونجنے لگی: "چاہے تم سات پردوں میں چھپ کر کوئی کام کرو پھر بھی اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے"

وہ پکار اٹھا "میرا پروردگار مجھے دیکھ رہا ہے۔ یہ روپے پرائے ہیں۔ مجھے انہیں ہاتھ لگانے کا کوئی حق نہیں۔"

یہ کہہ کر اس نے **لاحول ولاقوۃ الا باللہ العلی العظیم** پڑھا اور روپے الماری میں رکھ دیئے۔ اتنے میں کارخانے کا مالک آ گیا۔ اس نے پوچھا "انور، تم کس سے باتیں کر رہے تھے؟"

انور نے کہا "جناب میں اپنے آپ سے باتیں کر رہا تھا۔"

مالک نے پوچھا "معاملہ کیا تھا؟"

اب انور سے ضبط نہ ہو سکا۔ کہنے لگا "جناب، آپ نے مجھے حساب کتاب کرنے کے متعلق کہا تھا۔ میں نے حساب کیا تو پانچ سو روپے ایسے ملے جن کا ذکر رجسٹر میں نہیں تھا۔ شیطان مجھے بہکانے لگا کہ ان کو اڑا لو۔ مگر عین وقت پر مجھے اپنی ماں کی نصیحت یاد آ گئی کہ چاہے تم سات پردوں میں چھپ کر بھی کوئی کام کرو۔ پھر بھی اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔ اس نصیحت کا یاد آنا تھا کہ میں اپنے آپ کو لعنت ملامت کرنے لگا۔" کارخانے کے مالک نے اسے شاباش دی اور کہنے لگا تم واقعی ایمان دار ہو۔ میں نے تمہارے امتحان کی خاطر پانچ سو روپے زیادہ الماری میں رکھ دیئے تھے۔ آج سے تم میرے خزانچی ہو۔" اس نے انور کی معقول تنخواہ مقرر کر دی اور اسے ایک مکان رہنے کیلئے دے دیا۔ تھوڑے دنوں بعد انور نے اپنی ماں کو بھی اپنے پاس بلا لیا اور دونوں ماں بیٹا آرام سے زندگی بسر کرنے لگے۔

جب بادشاہ کی نیت خراب ہو جاتی ہے!

نوشیروان عادل ایک روز شکار کھیلتے ہوئے جنگل میں ساتھیوں سے علیحدہ ہو گئے۔ بہت پیاسے تھے، ایک جھونپڑا دکھائی دیا۔ وہاں پہنچ کر پانی مانگا۔ ایک لڑکی انار کا رس لے کر آئی، اس میں کچھ کچرا پڑا تھا۔ نوشیروان نے پیا پھر اور طلب کیا اور کہا: "کچرا نہ ہو۔" لڑکی نے کہا: "وہ کچرا میں نے خود ڈالا تھا، آپ سخت پیاسے دکھائی دے رہے تھے، اگر ایک دم سے پی جاتے تو نقصان ہوتا۔"

بادشاہ نے دوبارہ رس مانگا۔ وہ لڑکی رس لینے چلی گئی۔ اس کے جانے کے بعد نوشیروان سوچ رہا تھا کہ انار کثرت سے یہاں پیدا ہوتا ہے، اتنا اس میں سے رس نکلتا ہے، اس پر محصول بہت کم ہے، اس میں اضافہ ہونا چاہیے۔ لڑکی رس لے کر آئی تو رس بہت تھوڑا تھا۔ نوشیروان نے دیر سے آنے کا سبب پوچھا اور کہا: "اتنی دیر اور اتنا کم رس کیوں لائی ہو؟" لڑکی بولی: "پہلے میں ایک انار کا رس لائی تھی اور اب یہ کئی اناروں کا ہے اور بڑی مشکل سے نکلا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ بادشاہ کی نیت میں فرق آ گیا ہے۔"

نوشیروان کو اپنی غلطی کا احساس ہوا۔ اس نے تیسری بار فرمائش کی اور اپنی نیت درست کر لی اور ارادہ کر لیا کہ محصول میں کوئی اضافہ نہ ہوگا۔ لڑکی تیسری بار پیالہ بھر کر لائی اور جلد لوٹ آئی اور بولی: "معلوم ہوتا ہے کہ بادشاہ کی نیت ٹھیک ہو گئی ہے اس مرتبہ خوب رس نکلا ہے۔"

لہٰذا اس کہانی سے ہمیں سبق سیکھنا چاہیے اور اپنی نیت ٹھیک رکھنی چاہیے۔

خون کی کمی | آنکھوں کا مسئلہ | پارکنسن کا علاج | لیکوریا ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

خون کی کمی

میری عمر 35 سال ہے اور میری شادی کو 18 سال ہو گئے ہیں۔ بچے نہیں ہیں۔ پیٹ کے بائیں جانب ایام میں درد ہوتا تھا۔ پہلے دو تین دن ہوتا تھا مگر اب بیمار ہو گئی ہوں۔ ہر سال ایکسرے کرواتی تھی۔ ڈاکٹر کہتے تھے ایکسرے صاف ہیں، کوئی بیماری نہیں۔ دوائی دیتے تھے اور بہت سے حکیموں سے علاج کروا چکی ہوں مگر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ معدے کے بائیں طرف تھوڑا زخم ہے، معدے میں سوجن بھی ہے جبکہ جسم میں خون کی کمی ہے، دیکھنے میں تو صحت مند ہوں لیکن اندر سے بہت کمزور ہوں۔ بھوک بھی لگتی ہے، کھانا بھی کھاتی ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ میں بڑی پریشان زندگی گزار رہی ہوں ہر وقت تکلیف سے تڑپتی رہتی ہوں۔ (زلیخا سموں، میرپور)

جواب: جوارش کمونی آدھی آدھی چمچ غذا کے بعد کھائیں اور آرام کریں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 7 اور 8 استعمال کریں۔ نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھیں۔

آنکھوں کا مسئلہ

میری چھوٹی بہن جس کی عمر پانچ سال ہے، اس کی آنکھوں پر خشکی جم جاتی ہے اور بہت درد ہوتا ہے۔ صبح اٹھ کر آنکھیں بھی نہیں کھول سکتی بہت زیادہ میل جم جاتی ہے۔ ڈاکٹر نے دوائی اور قطرے لکھ کر دیئے تھے۔ اس کو لگانے سے میل تو صاف ہو جاتا ہے مگر دوسرے دن پھر آ جاتا ہے۔ اس کی گردن کا پٹھا بھی دو دفعہ کھنچ گیا تھا۔ وہ بہت ہی کمزور ہے اس کی آنکھوں کا کوئی علاج بتائیں۔ (کومل الیاس، لاہور)

جواب: اطریفل کشنیزی چھ گرام صبح کھائیں۔ سوتے وقت بالکل سادہ سرمہ لگائیں۔ خالص عرق گلاب سے آنکھوں کو دھولیا کریں۔ دن میں تین بار پانچ پانچ قطرے عرق گلاب خالص آنکھوں میں ڈالیں۔ غذا نمبر 5، 6 اور 17 استعمال کریں۔ مکمل پرہیز کے ساتھ۔

ہیپاٹائٹس ''سی''

میں ایک غریب آدمی ہوں۔ تقریباً ایک سال پہلے ڈاکٹروں نے میرے جگر میں ہیپاٹائٹس سی تشخیص کیا ہے۔ اس کی ساری علامات میرے اندر ہیں۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں۔ میں زندگی سے ناامید ہو چکا ہوں۔ آخری سہارا سمجھ کر آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ براہ کرم اگر اس کا علاج ہے تو مجھے فوراً اس کا جواب دیں۔ میں اسکردو میں رہتا ہوں۔ (امیر علی، سکردو)

جواب: ایسے امراض میں تو روبرو مشورہ ہی مفید ہوتا ہے۔ کسی دن میرے مقررہ اوقات میں کلینک پر تشریف لے آئیں۔ میں نبض دیکھ کر دوا تجویز کر دوں گا۔ ناامیدی کی کوئی بات نہیں ہے اللہ تعالیٰ اپنے فضل سے شفا دیتے ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6، 7 اور 18 استعمال کریں۔

اہم مسئلہ

میں نے اس سے قبل بھی آپ کو دو خطوط لکھے آپ نے جواب دیا اور ساتھ میں مشورہ بھی۔ اگر آپ کو یاد نہ ہو تو میں بتائے دیتی ہوں کہ میرا مسئلہ آنکھوں سے متعلق تھا یعنی میری آنکھوں میں میلا پن آ جاتا ہے۔ آنکھیں بار بار صاف کرنی پڑتی ہیں۔ کسی سے نظر ملا کر بات نہیں کر سکتی۔ گھر والوں کو بتاتے ہوئے شرمندگی ہوتی ہے۔ کہیں آتے جاتے ہوئے خوفزدہ ہو جاتی ہوں۔ اب وہ مرحلہ آ گیا جو کہ ہر لڑکی کی زندگی میں آتا ہے یعنی میری شادی کے متعلق گھر میں باتیں ہوتی ہیں تو میں بہت خوفزدہ ہو جاتی ہوں۔ بعض اوقات جی چاہتا ہے کہ خودکشی کر لوں۔ آپ نے مجھے عرق گلاب سے آنکھیں دھونے اور قطرے ڈالنے کا مشورہ دیا تھا۔ میں اس پر پورا پورا عمل کر رہی ہوں۔ کیا اس کے علاوہ کچھ اور بھی علاج ہے؟ (سدرہ، فیصل آباد)

جواب: حسب معمول آنکھوں کو خالص عرق گلاب سے صاف کریں۔ گلاب خالص کے قطرے آنکھوں میں ٹپکائیں۔ اطریفل منڈی چھ گرام صبح اطریفل کشنیزی چھ گرام شام کو کھائیں۔ آنکھوں میں ہاتھ کپڑا یا ٹشو نہ لگائیں۔ روشنی سے بچائیں۔ مطالعہ وغیرہ فی الحال بند کر دی۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 اور 18 استعمال کریں۔

چہرہ بدنما لگتا ہے

میری عمر بائیس سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے چہرے پر شروع سے دانے نکلتے ہیں۔ میں دانوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتی ہوں پھر بھی وہ نشان چھوڑ جاتے ہیں جس سے چہرہ بدنما لگتا ہے۔ چہرے پر کافی نشان اور گڑھے پڑ گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ جو دیکھتا ہے سب یہ ہی کہتے ہیں کہ تمہارے چہرے کو کیا ہو گیا ہے؟ میں احساس کمتری کا شکار ہوں، کوئی مفید علاج بتا دیجئے کہ جس سے میرا چہرہ صاف و شفاف ہو جائے اور چہرے کے گڑھے بھی بھر جائیں۔ میری امی کی عمر پینتالیس سال ہے۔ (ص، میرپور خاص)

جواب: عرق عشبہ مرکب ایک اونس صبح، ایک اونس شام کو پئیں، ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 7 اور 8 مکمل پرہیز کے ساتھ استعمال کریں۔

پیپ والے گرمی کے دانے

میری عمر سترہ برس ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے چہرے اور سر اور کمر پر بہت دانے نکلتے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت تنگ ہوں۔ میری جلد چکنی ہے اور یہ دانے مجھے پچھلے دو سال سے نکل رہے ہیں۔ ان دانوں میں پیپ اور خون ہوتا ہے ان دانوں میں سے کچھ موٹے بھی ہوتے ہیں اور ان کو دبانے سے درد بھی ہوتا ہے۔ اگر میں کوئی گرم چیز کھاؤں تو یہ

دانے اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ برائے مہربانی مجھے کوئی مفید نسخہ بتا دیجئے۔اگر پرہیز کی ضرورت ہو تو وہ بھی بتا دیجئے۔(حماد محمود، پشاور)

جواب: عرق منڈی سہہ آتشہ ایک اونس دن میں تین بار پئیں۔ انڈہ، مرغی، مچھلی اور زیادہ مرچ، گرم مصالحوں سے پرہیز رکھیں۔ برف یا برف کی چیزوں کا استعمال بھی مت کریں۔ کھٹائی سے بھی پرہیز رکھیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 اور 7 استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

لیکوریا

ایام جس دن بند ہوتے ہیں اسی دن سے لے کر قریباً دس دن تک لیکوریا رہتا ہے جس سے میں بہت پریشان ہوں اور ماہانہ ایام چار دن رہتے ہیں۔ پہلے میرا چہرہ بہت صاف ستھرا تھا لیکن چھ سات ماہ سے میرے کانوں اور ناک پر ہلکی چھائیاں رونما ہو رہی ہیں۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں اور کبھی کبھار کمر میں بھی ہلکا سا درد ہوتا ہے۔ میں نے اس دفعہ آم بہت استعمال کیے ہیں اور پانی بھی کافی مقدار میں پیا ہے لیکن میرا مسئلہ حل نہیں ہوا۔ (ثنا خان، راولپنڈی)

جواب: سات عدد موٹے فربہ چھوہارے روزانہ کھائیں غذا میں گوشت روٹی کھائیں، چاول اور دودھ سے پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5، 6 اور 7 استعمال کریں۔

پارکنسن کا علاج

گزشتہ سال ہماری امی جان کی کولہے کی ہڈی کا آپریشن ہوا جو کہ کامیاب بھی رہا۔ اتنے عرصے کے بعد بھی وہ واکر کے سہارے چلتی ہیں اور ان کا پاؤں بھی ٹھیک طرح سے زمین پر نہیں پڑتا۔ صرف پاؤں کی انگلیوں پر زور ہوتا ہے، اسی دوران ان کو پارکنسن کی بیماری لگ گئی اور اس وجہ سے ان کی سیدھی ٹانگ اور بازو پوری طرح سے کام نہیں کرتے اور جب وہ بولتی ہیں تو سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا بول رہی ہیں۔ دو تین دفعہ دہرانے کے بعد میں بات سمجھ میں آتی ہے۔ اب پیشاب پر بھی کنٹرول نہیں رہا۔ قبض ہو جاتی ہے اسی وجہ سے بھی گھر والے بہت پریشان رہتے ہیں۔ (سرفراز احمد میمن، لاڑکانہ)

جواب: یہ مرض عسیر العلاج ہے۔ مقامی طبیب سے روبرو مشورہ کریں، یہ زیادہ مناسب ہے۔ ادرک کا مربہ صاف پانی سے دھو کر کھائیں۔ غذا کے بعد بشرطیکہ آنکھوں اور معدے میں سوزش السر وغیرہ نہ ہو۔ بادام عمدہ، کشمش، شہد زیادہ مفید ہیں۔ چرند پرند کا گوشت کھائیں۔ قبض ہو تو پپیتہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2، 3 اور 4 استعمال کریں۔

صحت کے لیے پیٹ کو خالی کرنا

کھانا تھوڑا کھانا، اچھی طرح چبا کر کھانا اور خوب پیٹ بھر کر نہ کھانا۔ اس طریقے سے حضور ﷺ کی سنت پر بھی عمل ہو جاتا ہے اور آدمی بہت سی پیٹ کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتا ہے۔ یہ بات لوگوں کو ضرور بتائیں۔ (ورنہ خدانخواستہ کہیں میرے جیسا حال نہ ہو۔ (شوگر اور ہیپاٹائٹس کی صورت میں) (ملک اللہ دتہ)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	**غذا نمبر 2**
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی یا جرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا، میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، بزیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناس، رس بھری

چنبل: رائی ایک چھٹانک دہی کے پانی میں جو رومال باندھ کر نکالا گیا ہو اس میں کھرل کر لیں مرہم بن جائے گی دن میں دو مرتبہ لگائیں۔

دوبارہ زندگی، قدرت کا معجزہ

خون کی چاروں بوتلیں نکال دیں اور حاجی صاحب کا پہلو ایک طرف کر کے صاف کیا، پھر دوسرے پہلو پر لٹا کر دوسرا پہلو صاف کیا۔ بستر کی چادر کو بدلا اور جب اچھی طرح صاف کرنے کے بعد حاجی صاحب کو سیدھا لٹایا تو حاجی صاحب نے بولنا شروع کر دیا

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں۔ چاہے بے ربط لکھیں، تحریر ہم خود سنوار لیں گے۔ یہ آپ کیلئے صدقہ جاریہ ہے۔ (ادارہ)

میں 1987ء سے مریضوں کے علاج سے منسلک ہوں۔ قریباً 36 سال تک شعبہ طب کا استاد رہا ہوں۔ مریضوں کو اپنے وارڈ میں مرتے دیکھتا رہا مگر ان میں سے کوئی مر کر دوبارہ زندہ نہ ہوا۔ میڈیکل کے طلباء کو موت کی نشانیاں پڑھائیں، ان میں سے آنکھ کی پتلی کا پھیل جانا موت کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ جس کو ہم Brain Death کی علامات میں شمار کرتے ہیں۔ 1980ء میں ڈیرہ غازی خان میں تبلیغی اجتماع تھا۔ ٹیلی فون پر اطلاع ملی کہ حاجی صاحب سخت بیمار ہیں، آ کر دیکھیں۔ چنانچہ میں اور پروفیسر قاضی عبدالواحد مرحوم دونوں ڈیرہ گئے تو حاجی صاحب بہت کمزوری کی حالت میں بستر پر سو رہے تھے اور پاخانہ کے راستے سے خون جاری تھا۔ ہم دونوں نے حاجی صاحب سے ملتان چلنے کی درخواست کی جو انہوں نے مان لی۔ نشتر ہسپتال میں انتہائی نگہداشت کے شعبہ میں داخل کرا کر سرجن صاحب سے مشورہ کیا تو پتہ چلا کہ حاجی صاحب کے معدہ کے زخم سے خون آ رہا ہے، آپریشن ضروری ہے۔ جب دل کی کیفیت مانیٹر کی گئی تو دل کی رفتار، بلڈ پریشر اور نبض تسلی بخش نہیں تھی۔ سرجن نے لکھ دیا کہ خون کی کمی کی وجہ سے آپریشن نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ خون کیلئے بندوبست کیا گیا۔ (حاجی صاحب سے محبت کرنے والوں نے تو خون دینے کیلئے لائنیں لگا دیں کئی حضرات نے دو دو بوتلیں دیں۔ چنانچہ چند منٹوں میں خود کی 150 بوتلوں کا بندوبست ہو گیا۔ دونوں بازوؤں اور پاؤں سے چار خون کی بوتلیں بیک وقت چل رہی تھیں) اس کے سوا حاجی صاحب کا علاج ممکن نہ تھا۔ نشتر کی جامع مسجد میں پاکستان بھر سے لوگ آئے ہوئے تھے اور ان کی صحت یابی کیلئے دعا کی جا رہی تھی۔ دوستوں کو مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ اطلاع کر دی۔ انہوں نے حرمین شریفین میں دعا کا بندوبست کر دیا۔ میں اکثر حاجی صاحب کی خدمت میں حاضری دیتا رہا۔ ان کا بستر ہر وقت خون سے بھرا رہتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ مفتی زین العابدینؒ عیادت کیلئے تشریف لائے تو حاجی صاحب نے اپنی کیفیت بتائی اور پوچھا کہ اس حالت میں نماز کیسے ادا کروں......؟

تو مفتی صاحبؒ نے فرمایا اسی حالت میں تیمم کر کے نماز پڑھیں، قضا نہ کریں۔ حاجی صاحب کی یہ حالت کئی دن تک رہی۔ آخر ایک دن عصر کے وقت کمرہ میں کافی سینئر ڈاکٹر کھڑے تھے، میں بھی وہاں تھا۔ حاجی صاحب نے ڈاکٹر محمد طیب صاحب لاہور والے سے کہا کہ میرے جانے کا وقت ہے مجھے چھ کلمے پڑھائیں۔ حاجی صاحب نے چھ کلمے پڑھے اور اس کے بعد چپ کر گئے۔ لوگوں نے رونا شروع کر دیا۔ دل کے مانیٹر موت کے آثار بتا رہے تھے۔ میں نے لوگوں سے کہا کہ باہر جا کر روئیں۔ چنانچہ سب باہر چلے گئے۔ میں نے تفصیل سے حاجی صاحب کا معائنہ کیا، دل اور پھیپھڑوں نے کام بند کر دیا تھا۔ آنکھوں کی پتلی پھیل چکی تھی اور بیٹری کی روشنی سے کوئی حرکت نہیں تھی۔ نرس روئی لے آئی، ہم نے حاجی صاحب کا خون صاف کیا۔ بستر کو، جسم کو صاف کیا اور خون کی چاروں بوتلیں نکال دیں۔ حاجی صاحب کا پہلو ایک طرف کر کے صاف کیا، پھر دوسرے پہلو پر لٹا کر دوسرا پہلو صاف کیا۔ بستر کی چادر کو بدلا اور جب اچھی طرح صاف کرنے کے بعد حاجی صاحب کو سیدھا لٹایا تو حاجی صاحب نے بولنا شروع کر دیا اور پہلا کلام جو تھا وہ یہ کہ...... **''سب اللہ سے ہونے کا یقین پیدا کر لو''** یہ بات حاجی صاحب نے تین مرتبہ دوہرائی۔ افسوس کہ اس وقت کوئی مرد نہیں تھا جس کو میں اس بات کا گواہ پیش کرتا۔ جب یہ بات حاجی صاحب نے تین دفعہ کی تو میں نے کہا حاجی صاحب! اسلام علیکم! آپ کیسے ہیں......؟ حاجی صاحب نے وعلیکم السلام کہا اور فرمایا میں ٹھیک ہوں۔ اس کے بعد میں نے نبض دیکھی، بلڈ پریشر چیک کیا اور دل کا مانیٹر لگایا تو اب تو سب ٹھیک تھا۔ مجھے اس بات کا یقین نہیں آ رہا تھا کہ کیا ہوا تھا اور اب کیا ہو رہا ہے۔

میں نے باہر جا کر رونے والوں کو بتایا کہ حاجی صاحب زندہ ہیں مگر کسی نے نہ مانا۔ میں ان میں سے ایک کو اندر پکڑ کر لایا، اس نے حاجی صاحب کو زندہ دیکھ کر اللہ کا شکر ادا کیا اور باہر جا کر سب کو بتایا تو لوگوں نے رونا بند کر دیا۔ خون کی بوتلیں پھر جاری کر دی گئیں۔ سرجن صاحب کو بلا (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

صدقہ کا صلہ

کسی کو راستہ بتا دیا یہ بھی صدقہ ہے، راستہ سے تکلیف دینے والی کوئی چیز ہٹا دی یہ بھی صدقہ ہے (عارف محمود، حاصل پور)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ صدقہ کرنے میں پانچ خوبیاں ہیں۔ پہلی صدقہ دینے والے کے مال میں زیادتی ہوتی ہے، دوسری صدقہ ہر مرض کی دوا ہے، تیسری صدقہ دینے والوں سے اللہ پاک آفتوں کو دور کرتا ہے، چوتھی صدقہ دینے والا پل صراط سے ایسے گزر جائے گا جیسے بجلی کی چمک، پانچویں صدقہ کرنے والا بغیر حساب وعذاب کے بہشت میں داخل ہوگا۔

حضور اکرم ﷺ سے مروی ہے کہ صدقہ بُرائی کے ستر دروازے بند کرتا ہے اور صدقے کی چار قسمیں ہیں۔ صدقہ کی اوّل قسم یہ ہے کہ فقراء کو دیا جائے جو کہ ایک کے بدلے میں دس ہیں۔ دوسرا وہ صدقہ ہے کہ جو کسی ذی رحم کو دیا جائے اس کا ثواب ایک کے عوض میں ستر ہیں۔ تیسرا وہ ہے کہ جو بھائیوں کو دیا جائے۔ اس کا ثواب ایک کے مقابلے میں سات سو ہے اور صدقے کی چوتھی قسم وہ ہے جو طالبعلم کو دیا جائے اس کا ثواب ایک کے بدلے میں سات ہزار ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے کہ ہر بھلائی صدقہ ہے۔ (یعنی صدقہ کیلئے مال ہی دینا ضروری نہیں اور صدقہ اسی میں منحصر نہیں بلکہ ہر بھلائی ہر نیکی جو کسی کے ساتھ کی جائے بشرطیکہ اللہ کے واسطے ہو وہ ثواب کے اعتبار سے صدقہ ہے) مثال کے طور پر دو آدمیوں کے درمیان انصاف کر دو یہ بھی صدقہ ہے۔ کسی کا سامان اُٹھا کر دیدو، یہ بھی صدقہ ہے۔ ہر وہ قدم جو نماز کیلئے چلے صدقہ ہے۔ کسی کو راستہ بتا دو یہ بھی صدقہ ہے۔ راستہ سے تکلیف دینے والی کوئی چیز ہٹا دو یہ بھی صدقہ ہے۔ کلمہ طیبہ (یعنی لَا اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ پڑھنا) بھی صدقہ ہے۔ سبحان اللہ کہنا صدقہ ہے۔ الحمدللہ کہنا صدقہ ہے، اللہ اکبر کہنا صدقہ ہے، ہر نماز صدقہ ہے، روزہ صدقہ ہے، حج صدقہ ہے، پس ہر وہ نیک عمل اور بھلائی جو خالصتاً اللہ ربُ العزت کی رضا کیلئے کی جائے صدقہ ہے۔

صحت مند پیر، خوشگوار سیر

جس طرح سے جنگلی گھوڑے کو کچھ عرصے تک سدھانا پڑتا ہے اسی طرح سے نئے جوتے کو بھی چندروز تک استعمال کر لینے سے پیر اپنا گھر بنالیتا ہے اور جوتا نرم پڑ جاتا ہے۔ جوتوں کے تلے کافی موٹے ہوں تا کہ پیروں کو سخت زمین پر چلتے وقت گدے کی طرح سے آرام ملے۔

ڈاکٹر علی اسد

اگر آپ چھٹیوں میں سیر کرنے نکلے ہیں تو آپ کے پیروں کا صحت مند ہونا نہایت ضروری ہے۔ اگر پیروں پر ورم ہے یا پیروں اور ٹانگوں میں درد ہے اور بہت زیادہ چلنے کی وجہ سے تھکن محسوس ہو رہی ہے تو پھر آپ کو سیر سپاٹے سے کوئی لطف حاصل نہ ہو سکے گا۔

یوں روزمرہ کی زندگی میں آپ خواہ کتنی ہی دیر تک کیوں نہ چلتے ہوں، پھر بھی جب آپ دوران تعطیل سیر سپاٹا کرنے کیلئے چلیں گے تو آپ کو مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔

جب کوئی تفریحاً نکلتا ہے تو اسے مختلف اقسام کی سڑکوں پر سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان میں سے بعض ہموار ہوتی ہیں اور بعض ناہموار اور کھردری۔ لہٰذا بہترین ترکیب یہ ہے کہ سیر سپاٹے سے پہلے پیروں کو چلنے کا عادی بنالیجئے۔ ان جوتوں کو پہن لیجئے جنہیں آپ سیر کرتے وقت استعمال کرتے ہیں اور روزانہ تھوڑی دیر تک چلنے کی مشق کیجئے۔ اگر آپ کو زیادہ چلنے سے کوئی تکلیف ہو جایا کرتی ہے تو پھر چھٹیوں سے پہلے اپنے پیروں کا طبی معائنہ کروا لیجئے۔ عام طور سے جیسے طبی معائنہ کروایا جاتا ہے اسی طرح سے پیروں کی صحت کی بھی جانچ پڑتال کروالینا ضروری ہے۔

آپ فیشن کے لحاظ سے خواہ کسی طرح کے جوتے استعمال کرتے ہوں اس سے قطع نظر جب آپ چھٹیوں میں سیر و تفریح کی غرض سے روانہ ہوں تو اپنے ہمراہ دو جوڑے آرام دہ جوتے لیتے جائیں جن کی ایڑی زیادہ اونچی نہ ہو۔ جانے سے پہلے ان جوتوں کو چند روز تک استعمال کر ڈالیے تاکہ بالکل نئے جوتوں کو تعطیل کے دوران پہلی بار رواں نہ کرنا پڑے۔ جس طرح سے جنگلی گھوڑے کو کچھ عرصے تک سدھانا پڑتا ہے اسی طرح سے نئے جوتے کو بھی چند روز تک استعمال کر لینے سے پیر اپنا گھر بنالیتا ہے اور جوتا نرم پڑ جاتا ہے۔ جوتوں کے تلے کافی موٹے ہوں تاکہ پیروں کو سخت زمین پر چلتے وقت گدے کی طرح سے آرام ملے۔ عام طور پر چوڑے پنجے کا جوتا جس کی ایڑی زیادہ اونچی نہ ہو آرام دہ ہوتا ہے۔ کریپ سول (Crepe sole) سے اگر پیروں میں جلن محسوس نہ ہوتی ہو تو وہ بھی اچھا رہتا ہے۔ بغیر ایڑی والے جوتوں کو اگر استعمال کرنے کے آپ عادی ہیں تو وہ بھی ٹھیک ہیں۔ عام چپل یا سینڈل اور پشاوری چپل کبھی کبھار استعمال کیلئے تو ٹھیک ہیں مگر لمبے سیر سپاٹے کیلئے آرام دہ نہیں ہیں۔ جوتے کا تلا سخت نہ ہونا چاہیے کیونکہ اس سے ٹانگوں کے مزید عضلات کو استعمال کرنا پڑتا ہے اور آدمی جلدی تھکن محسوس کرنے لگتا ہے۔ جوتوں کے انتخاب میں آپ خود ہی بہتر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کون سے جوتے آپ کیلئے آرام دہ رہیں گے۔

ٹانگوں اور پیروں کے آرام کے سلسلے میں موزہ بھی اہمیت رکھتا ہے۔ موزہ کا صحیح سائز یہ ہے کہ پیر کے انگوٹھے سے آدھا انچ بڑا ہو تاکہ پیروں کی انگلیاں جکڑنے نہ پائیں۔ آدمی جب سیدھا کھڑا ہوتا ہے تو کشش ثقل کی وجہ سے جسم کے نچلے حصے میں دوران خون صحیح طور پر نہیں ہو پاتا۔ چونکہ پیر اور ٹخنے بالکل نیچے ہوتے ہیں لہٰذا ان پر سب سے پہلے اثرات نمودار ہوتے ہیں۔ سب سے پہلا اثر تو یہ ہوتا ہے کہ پیروں اور ٹخنوں پر ورم آجاتا ہے۔ اگر جسم کے نچلے حصے کے عضلات میں مناسب طور پر انقباض ہوتا رہے تو اس سے دوران خون بہتر طور پر برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ دیر تک کھڑے رہنے یا بیٹھے رہنے سے جو ورم آجاتا ہے وہ چلتے رہنے سے نہیں ہوتا۔ دوران خون کو تیز کرنے کیلئے ذرا یہ ورزش کیجئے۔ پیروں کو زمین پر چپٹا رکھ کر بیٹھ جائیے۔ اب پہلے تو پنجوں کے بل اٹھیے اور پنڈلی کے عضلات کو سخت کیجئے۔ پھر ایڑی پر اس طرح سے جسم کا بوجھ ڈال دیجیے کہ پنجے فرش سے اٹھے رہیں۔ پنڈلیوں کے عضلات پھر کس جائیں گے۔ یہ عمل تقریباً تیس مرتبہ کیجئے اور دن میں بار بار دہرائیے۔ دوران خون کو درست کرنے کی دوسری ترکیب یہ ہے کہ پیروں کی انگلیوں کو موڑیئے اور پھر سیدھا کر لیجیے۔ اس کیلئے جوتے اتارنے کی ضرورت نہیں۔ بس سختی سے انگلیوں کو سکیڑیئے اور پھر پھیلا دیجیے۔ اس سے بال جیسی باریک رگیں کھنچتی ہیں۔ اس حرکت کے ساتھ اگر ہر پیر کو ٹخنوں پر سے گھمایا جائے تو دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔ دن بھر گھومنے کے بعد جب آپ اپنے کمرے میں واپس آئیں تو ان تمام کپڑوں سے نجات حاصل کر لیں جو آپ کے جسم سے چپکے ہوئے ہیں۔ موزے اور جوتے بھی اتار ڈالیے آرام کرسی پر دراز ہو جائیے اور پیروں کو اس طرح سے کسی اونچی میز پر رکھ لیجیے کہ پیروں کی سطح آپ کے سر کی سطح سے ایک فٹ زیادہ بلند ہو۔ اس طرح سے پیروں میں خون کا بہاؤ بہتر ہو جائے گا اور پیروں کو سکون ملے گا۔ اسی حالت میں پیروں کو آگے پیچھے ہلائیے اور ٹخنوں پر سے گھمائیے۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پیروں کی انگلیوں کو سکیڑیئے اور پھیلائیے۔

اس طرح سے پندرہ بیس منٹ آرام کرنے کے بعد پیروں کو گرم پانی سے دھوئیے اور ایک موٹے سے تولیے سے خشک کر لیجئے۔ خشک کرتے وقت پیروں کی مالش بھی کرتے جائیے۔ دوسرے موزے پہننے سے قبل پیروں پر کوئی ہلکا پاؤڈر لگا لیجئے۔ لوگ اکثر جب سیر سپاٹے میں مشغول ہو جاتے ہیں تو پھر وہ اپنے پیروں کی پروا بالکل نہیں کرتے۔ لہٰذا جب آپ اس قسم کی تفریح میں منہمک ہوں تو اپنے پیروں کی تھوڑی بہت ناز برادری بھی کر لیا کیجئے۔ اگر دن بھر چلتے پھرتے رہے ہیں تو شام کو سیر سے قبل تھوڑی دیر پیروں کو آرام کر لینے دیجئے۔ پیروں کو سکون پہنچانے کی ایک ترکیب اور بھی ہے۔ وہ یہ ہے کہ ایک بڑا سا تسلا یا چلمچی لے لیجیے جس میں آپ دونوں پیروں کو رکھ کر بیٹھ سکیں۔ تسلے میں گرم پانی بھر دیجیے اور اسے غسل خانے میں اس طرح رکھیے کہ پانی کے نل سے تین فٹ کے فاصلے پر ہو۔ ایک کرسی پر بیٹھ جائیے اور پیروں کو گرم پانی والے تسلے میں ڈال دیجیے۔ اب وقت کا خیال رکھیے۔ ایک منٹ گرم پانی میں پیر رکھیے اور پھر تقریباً تیس سیکنڈ نل کے ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھیے۔ (نل کو ہر بار ضرورت کے مطابق کھول لیا کیجئے) یہ عمل سات یا آٹھ بار کیجئے۔ آخر میں پیروں پر ٹھنڈا پانی پڑے۔ اس پورے عمل میں تقریباً بارہ منٹ لگنے چاہئیں۔ ہاں، ایک بات کا خیال رکھیے۔ اگر ذیابیطس یا کوئی اسی طرح کی شکایت ہے تو پھر پہلے اپنے معالج سے مشورہ کر لیجیے۔ ممکن ہے وہ کوئی اور ترکیب بتائیں۔

پیروں کی عام نگہداشت کیلئے یہ ضروری ہے کہ سیر سپاٹے کے بعد پیروں کو دھو لیا جائے۔ دھوتے وقت برش بھی استعمال کر لیجیے۔ اس کے بعد دونوں پیروں پر پاؤڈر چھڑک لیجیے اور خشک کرتے وقت پیروں کی مالش کر لیجیے۔ اس کے بعد دونوں پیروں پر پاؤڈر چھڑک لیجیے۔ چھٹیوں کے دوران جب

(بقیہ صفحہ نمبر 27 پر)

درد سر آدھا یا پورا: اسطخدوس اور کالی مرچ ہم وزن اور دھنیا ایک تولہ ان تمام کا سفوف بنالیں۔ دو ماشہ صبح وشام پانی سے لیں۔

آپ کا خواب اور تعبیر

رشتہ اچھا نہیں

خواب: میں نے دیکھا کہ میری بہنیں جو دوسرے شہر میں رہتی ہیں اپنے بچوں کے ساتھ آئی ہوئی ہیں اور بھابھی جان جو اپنے میکے پشاور گئی ہوئی تھیں وہ بھی اپنے بیٹے کے ساتھ آئی ہوئی ہیں اور میں ان کے بیٹے کے ساتھ خوب ہنس بول رہی ہوں۔ پھر دیکھا کہ ماموں اور خالہ جان بھی والد صاحب کے کمرے میں ایک صوفے پر بیٹھے ہیں (یہ دونوں بھی دوسرے شہر میں رہتے ہیں)۔ کمرے میں اور بھی لوگ بھرے ہوئے ہیں اور وہ چپس کھا رہے ہیں۔ میں یہ سب کھڑکی سے دیکھ رہی ہوں۔ پھر خالہ کی سہیلی کو دیکھا جو اپنے بیٹے یا دیور کا رشتہ میرے لیے لائی ہیں۔ وہ لڑکا بھی نظر آتا ہے، جو براؤن سوٹ پہنے ہوئے ہے۔ والد صاحب نے اسے دیکھنے کے بعد مسترد کر دیا اور میں کھڑکی کے قریب کھڑی کسی سے کہہ رہی ہوں۔ دیکھا ہمارے ابا کے نخرے۔ انہوں نے اتنا اچھا رشتہ مسترد کر دیا۔ (ماریہ خان۔ راولپنڈی)

تعبیر: یہ رشتہ آپ کے حق میں بہتر نہیں ہے اور نہ یہ رشتہ راحت کا ذریعہ بنے گا۔ اس کا مسترد ہو جانا ہی بہتر ہے۔ آپ کو اللہ کے کرم سے اچھا رشتہ نصیب ہوگا۔ آپ نماز فجر کے بعد سورۃ الرحمٰن کی روزانہ تلاوت کیا کریں۔ واللہ اعلم۔

روشن مستقبل

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے خاوند کے ساتھ حادثہ پیش آیا ہے اور میں اپنے بچوں کے ساتھ اکیلی رہ جاتی ہوں۔ تھوڑی دیر بعد میرا کزن اپنی والدہ کو میرے ماں باپ کے پاس رشتے کیلئے بھیجتا ہے۔ میں شادی کرنے سے انکار کرتی ہوں، وہ مجھے مجبور کرتے ہیں۔ بالآخر میں اس کے ساتھ شادی کرنے پر تیار ہو جاتی ہوں۔ ہماری شادی ہو جاتی ہے۔ زندگی خوشگوار گزرتی ہے پھر ایک دن اچانک میرا خاوند بھی کہتا ہے کہ میں دوسری شادی کرنا چاہتا ہوں۔ میں روتی ہوں۔ میں اس سے طلاق لے لیتی ہوں۔ اور پھر میں واپس بچوں کو لے کر اپنے میکے آجاتی ہوں۔ (شاہین، ملتان)

تعبیر: انشاء اللہ آپ کے شوہر کی عمر دراز ہوگی آپ کا مستقبل روشن ہوگا اگرچہ کچھ وقت ناخوشگوار گزرے گا مگر پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔ آپ کے اس کزن کی عزت اور ناموس کو خطرہ ہے۔ واللہ اعلم۔

باکردار بیوی

خواب: میں نے دیکھا کہ چاروں طرف پانی بھرا ہوا ہے اور سب لوگ محفوظ مقام کی طرف جا رہے ہیں۔ ایک لڑکا جسے میں اپنا دوست سمجھتا ہوں، کہتا ہے چلو چلتے ہیں مگر میں بولتا ہوں یار چپلیں ہاتھ میں اٹھا لیں مگر وہ کہتا ہے نہیں تمہاری چپلیں اچھی ہیں۔ اور میری بھی تمہاری جیسی ہے۔ اس پر پانی کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔ وہ شلوار پکڑ کر پانی میں اتر جاتا ہے، میں بھی شلوار اوپر کر کے بے ارادہ چھلانگ لگا دیتا ہوں۔ تیرنے کے انداز میں چھلانگ لگاتے ہی میرے پیر میں سے چپل نکلنے لگتی ہے مگر میں چپل ہاتھ میں پکڑ لیا ہوں۔ اور تیرتا ہوا دوسرے کنارے پر پہنچ جاتا ہوں۔ مجھے اپنی گلی کے دوست ملتے ہیں۔ وہ دونوں مجھے کہتے ہیں کہ تو کہاں آ گیا۔ ان دونوں میں سے حقیقت میں ایک سے میری بات چیت نہیں ہے۔ تقریباً تین چار سال سے وہ ہمارے گھر کے سامنے رہتا ہے۔ کنارے پر پہنچ کر مجھے سینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ میں دیکھتا ہوں کہ میرے سینے کے درمیان میں کانٹا لگا ہوا ہے۔ جسے میں نکال دیتا ہوں۔ (کامران بیگ۔ حیدرآباد)

تعبیر: اس خواب کے مطابق انشاء اللہ آپ کو ایک اچھی اور باکردار بیوی ملے گی۔ جس کی برکت سے مالی آسودگی ہوگی۔ بشرطیکہ آپ اپنے گزشتہ گناہوں سے صدق دل کے ساتھ توبہ کر لیں اور اپنی زندگی کا رخ درست کر کے کریم آقا کے حضور رات کے اندھیرے میں گڑگڑایا کریں۔

نفس وشیطان پر غلبہ

خواب: میں اور میرا بھائی (جو مجھ سے بڑا ہے) جا رہے ہیں۔ پہاڑی آتی ہے تو میرا بھائی کہتا ہے کہ یہاں پر نور بادشاہ نامی آدمی کا ایک درخت تھا۔ پہلے جو سیلاب آیا تھا، اس نے اکھاڑ کر بہا دیا ہے تو میرے ذہن میں اس درخت کا وجود یاد آتا ہے۔ پھر ذرا آگے جا کر ایک آدمی ہوتا ہے جس کا نام محمد رحمٰن ہے۔ بولتا ہے کہ خدا کی قسم یہاں ہمارا ایک درخت تھا جو گر گیا ہے اور اپنے ساتھ اور بھی بہت سے پودوں اور درختوں کو نقصان پہنچا ہے تو وہ درخت ہمیں گرا ہوا نظر آتا ہے پھر آگے جا کر میرے ہاتھ میں ایک جانور ہوتا ہے، جس پر خرگوش جیسے بال اور خرگوش جیسی شکل، لیکن خرگوش نہیں ہے۔ میں اس کا گلا دباتا ہوں تا کہ یہ مر جائے تو وہ مر جاتا ہے۔ (محمد نقیب، تبوک سعودی عرب)

تعبیر: اس اعتبار سے یہ خواب مبارک ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ میں نیکی کرنے اور گناہ سے بچنے کی صلاحیت رکھی ہے۔ واللہ اعلم

ان کا خیال چھوڑ دیں

خواب: میں نے دیکھا کہ وہ ہمارے گھر آئی ہوئی ہے اور اس کے ساتھ ایک بچی بھی ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ یہ بچی کون ہے تو اس نے کہا کہ یہ میری پڑوسن کی بچی ہے۔ وہ بچی بہت خوبصورت تھی۔ میں نے اس بچی کو چوما تو میری محبت رونے لگی۔ اس کے بعد وہ گھر چلی گئی۔ مجھے بعد میں پتہ چلا کہ وہ بچی اس کی بیٹی ہے۔ پھر خواب میں گھر آ رہا تھا تو وہ ہمارے گھر سے نکل رہی تھی۔ مجھے دیکھا تو آواز دی اور میری طرف دوڑنے لگی۔ میں بھی دوڑنے لگا۔ راستے میں بہت شیشے تھے۔ میں شیشوں کی پروا کیے بغیر ان پر دوڑنے لگا تو میرے پاؤں سے خون نکلنے لگا اور میں اس کی گود میں جا گرا۔ (مراد علی، پشاور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ اس لڑکی کو ہرگز نہیں پا سکیں گے اور اس کے ساتھ آپ کی ازدواجی زندگی درست نہ ہوگی۔ اگرچہ آپ دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کی محبت جاگزیں رہے گی۔ بہرکیف آپ اس کا خیال چھوڑ دیں اور مشیت خاوندی پر راضی رہیں۔ واللہ اعلم۔

محتاط رہیں

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے پاس ایک بچہ کھڑا ہے جو چار یا پانچ سال کا ہے۔ میرے ساتھ میری بڑی بہن بھی ہے۔ ہمارے گھر ایک عورت آتی ہے (خواب) میں وہ ہمارا گھر ہے لیکن میں نے ایسا گھر کبھی نہیں دیکھا) اور پوچھتی ہے کہ یہ بچہ کس کا ہے تو میں کہتی ہوں کہ یہ میری بھابھی کا ہے۔ میں نے اس بچے کو پالا ہے۔ جو کوئی بھی پوچھتا ہے میں یہی کہتی ہوں۔ (میرے بھائی کی شادی نہیں ہوئی ہمارا ایک ہی بھائی ہے وہ ابھی چھوٹا ہے) آس پاس کوئی مکان نہیں ہوتا۔ ویران جگہ ہے۔ کچھ ڈاکو آتے ہیں میں اور میری بہن چھپ جاتی ہیں لیکن میری بہن کو وہ پکڑ کر لے جاتے ہیں۔ (سیدہ افضل، گجرات)

تعبیر: آپ لوگوں کا دشمن آپ لوگوں کو کسی نہ کسی طرح کا نقصان پہنچانا چاہتا ہے چنانچہ اگر آپ لوگ محتاط نہ رہے تو وہ اس میں کامیاب بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے حسب توفیق صدقہ دے کر عافیت کی دعا کریں۔ واللہ اعلم۔

ملیریا بخار: نمک لاہوری پسا ہوا، ایک چٹکی اور دو چٹکی چینی ملا کر دن میں تین بار دودھ میں ملا کر مریض کو دیں۔

زمین پھٹی اور وہ سب دفن ہو گئے

کئی لوگوں سے سنا ہے کہ رات کو اس کھنڈر میں بہت بڑا اژدھا ہوتا ہے اس کی پھنکار دور تک سنائی دیتی ہے اور منہ سے آگ نکلتی ہے۔ سنا ہے کہ اس جگہ خزانہ دفن ہے۔ کئی جوان خزانہ حاصل کرنے کے لالچ میں اندر گئے لیکن واپس نہیں آئے۔ (ایس اے ایس، کوٹ ادو)

گرمیوں کے موسم میں رات کو چھت پر لیٹے ہوئے تقریباً 12 بجے کا وقت ہو گا کہ میں پیشاب کرنے نیچے گیا۔ جب اوپر آیا تو سامنے نظر پڑی۔ دس بارہ مکان کے فاصلے پر کوئی آدمی سر پر سفید پگڑی باندھے کھڑا ہے اور اس کا قد آہستہ آہستہ بڑھتا جا رہا ہے۔ پھر اس نے بازو پھیلا کر تیسرے مکان کی چھت پر رکھے اور لیٹنے لگا اور اس نے ٹانگیں پھیلائیں تو مکانوں کی چھتوں تک چلی گئی۔ میں بہت خوف زدہ ہوا لیکن کسی کو جگایا نہیں اور لیٹ گیا۔ تھوڑی دیر بعد اٹھ کر دیکھا تو وہاں کچھ بھی نظر نہ آیا۔ صبح کو ماموں جان کو واقعہ سنایا تو انہوں نے فرمایا کہ جس جگہ وہ آدمی کھڑا نظر آیا تھا وہ مکان بہت پرانا ہے اور کھنڈر ہے۔ میں نے بھی کئی بار اسی طرح دیکھا ہے جیسے تم نے دیکھا ہے گھبرانا نہیں، وہ کسی کو کچھ نہیں کہتے۔ ہاں اس مکان (کھنڈر) میں کوئی نہیں جاتا۔ اگر کوئی گیا تو واپس نہیں آیا۔ غائب وہ جاتا ہے۔ کئی لوگوں سے سنا ہے کہ رات کو اس کھنڈر میں بہت بڑا اژدھا ہوتا ہے اس کی پھنکار دور تک سنائی دیتی ہے اور منہ سے آگ نکلتی ہے۔ سنا ہے کہ اس جگہ خزانہ دفن ہے۔ کئی جوان خزانہ حاصل کرنے کے لالچ میں اندر گئے لیکن واپس نہیں آئے۔

اس واقعے کے اگلے دن چند نوجوانوں نے دن کے وقت اس مکان میں جانے کا پروگرام بنایا۔ کچھ دنوں کے بعد وہ نوجوان اکٹھے ہو کر اس مکان کی طرف گئے۔ انہوں نے اپنے ایک ساتھی کو اندر بھیجا اور اسے کہا جب کوئی خطرہ ہو تو آواز دے دینا ہم اندر آ جائیں گے۔ وہ نوجوان اندر گیا اس کے دوسرے ساتھی ڈنڈے، کلہاڑیاں لیکر مکان کے باہر ہوشیار کھڑے رہے۔ کچھ دیر بعد آواز آئی کہ مکان اندر سے خالی ہے تم بھی آ جاؤ۔ وہ سب مکان کے اندر داخل ہوئے تو وہ سب سے پہلا نوجوان صحن میں ناک پر کپڑا لیے کھڑا تھا اور کہہ رہا تھا کہ سب کمرے خالی ہیں کسی میں کوئی چیز نہیں ہے لیکن ایک کمرے کے اندر ایک چھوٹا سا کمرہ ہے جس کا دروازہ لکڑی کا بنا ہوا ہے مجھے ایسے محسوس ہو رہا ہے جیسے اس کمرے میں کوئی کوئی خزانہ ہے۔ ایک آدمی کو انہوں نے باہر کھڑا کر دیا اور باقی سب اس چھوٹے کمرے میں داخل ہو گئے مگر پھر واپس نہیں آئے۔ خوف کے مارے پہرہ دینے والا آدمی بھاگ کر واپس گاؤں آیا اور اس نے سارا واقعہ گاؤں والوں کو سنایا۔ اس دوران میں بھی وہاں موجود تھا۔ اور اس نے یہ بھی بتایا کہ جب سارے لوگ چھوٹے کمرے میں چلے گئے تو اچانک مجھے ایسے لگا کہ زمین پھٹی اور سب لوگ اس میں دفن ہو گئے۔ اس واقعہ کے بعد میں اس مکان کے قریب سے بھی نہیں گزرا۔

آیت الکرسی کی برکت

یہ واقعہ سو فی صد حقیقت پر مبنی ہے جو میرے اور میرے دوست عرفان یوسف کے ساتھ پیش آیا تھا۔ یہ اُن دنوں کا واقعہ ہے جب عرفان میٹرک میں اور میں ایف۔ ایس۔ سی کا طالب علم تھا۔ یہ واقعہ اس طرح ہے۔ میں محلہ بگائی والا میں رہتا تھا، بگائی والا کے ساتھ پانی کا ایک کنواں تھا جس کے نزدیک ایک بہت بڑا درخت تھا۔ ہم نے اپنے بڑوں سے سنا تھا کہ رات میں یہاں جن، چڑیل وغیرہ آتے تھے لیکن میں ایسی باتوں پر یقین نہیں رکھتا تھا۔ ایک رات دس بجے میرا کزن عرفان میرے گھر آیا۔ اس نے مجھ سے فلم کی فرمائش کی۔ فلم میرے چچا کے گھر تھی جو اس کنویں کے پار ایک حویلی میں رہتے تھے۔ رات گیارہ بجے بلا خوف وڈر ہم روانہ ہو گئے۔ جب کنویں کے نزدیک درخت کے قریب پہنچے تو عرفان ڈرنے لگا اور میرا دل بھی حوصلہ چھوڑ گیا۔ سیاہ رات تھی اور عجیب وغریب آوازیں آ رہی تھیں۔ اچانک ایک طرف سے ایک سفید لباس میں ملبوس عورت آئی جس کے بڑے بڑے دانت تھے۔ شکل بھی خوف ناک تھی۔ اس کے ہاتھ میں ڈنڈا تھا۔ جب ہم نے اس کے پاؤں دیکھے تو ہم سمجھ گئے کہ یہ چڑیل ہے۔ ہم نے وہاں سے دوڑ لگائی اور دل میں آیت الکرسی کا ورد کرتے رہے۔ وہ چڑیل کچھ دیر ہمارے پیچھے بھاگی پھر اچانک غائب ہو گئی۔ یہ سب آیت الکرسی کا کمال تھا۔ ہم نے اللہ کا شکر ادا کیا کہ اس نے ہماری جان بچائی۔ آج جب بھی ہمیں یہ واقعہ یاد آتا ہے تو ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اس دن کے بعد ہم رات کو کبھی وہاں نہیں گئے۔

عبقری سے فیض پانے والے

جوہر شفائے مدینہ کسی معجزے سے کم نہیں

جوہر شفاء مدینہ کسی معجزے سے کم نہیں ہے کیونکہ میں پچھلے تین سال سے معدے کی وجہ سے مختلف بیماریوں کا شکار تھی اور بہت علاج معالجے کے بعد بھی مجھے وقتی فائدے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا تھا۔ غذا ہضم نہ ہونے کی وجہ سے میں بہت کمزور ہو گئی تھی لیکن پھر جوہر شفاء مدینہ ایک نعمت کی صورت میں مجھے ملی اور صرف آدھی ڈبیہ کے استعمال سے ہی میں اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو گئی۔ باقی کی دوا میں نے ایک دو اور شدید قسم کے مریضوں کو دی تو اللہ کے کرم سے ان کو بھی افاقہ ہوا۔ شروع میں دوا کے استعمال سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور مروڑ ہوتے ہیں لیکن میں نے مکمل یقین سے سب کچھ بھول کر دوا کو استعمال کیا اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ آج میں بالکل ٹھیک ہوں اور مجھے کوئی بیماری نہیں۔ جوہرِ شفاء مدینہ نے مجھے تین سال پرانی بیماری سے صرف پندرہ دن میں نجات دی اس لیے میں یہی کہتی ہوں کہ جوہرِ شفاء مدینہ کسی معجزے سے کم نہیں ہے۔ (نورین بٹ۔ فیصل آباد)

شوگر کے مریضوں کیلئے ٹانک

ایک پاؤ دیسی بادام، ایک پاؤ چنے بغیر چھلکے کے ½ پاؤ گری، تینوں کو پیس کر ایک چمچ رات کو دودھ کے ساتھ لیں۔

جسمانی تکالیف ☆ پیر جلتے ہیں ☆ حصول علم ☆ لڑکا غیر ذمہ دار ہے ☆ جادو کے اثرات ☆ شوہر کا مزاج درست نہیں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

جسمانی تکالیف

میں بہت بیماری رہتی ہوں۔ معدے پر ہر وقت بوجھ رہتا ہے۔ جسم سوکھ کر ہڈیوں کا پنجر بن گیا ہے۔ کوئی علاج اثر نہیں کرتا۔ کبھی کبھی اپنے آپ کو بالکل صحت مند محسوس کرتی ہوں لیکن جسمانی حالت جوں کی توں رہتی ہے اور پھر تکالیف کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ کسی نے بتایا کہ آپ پر عمل کیا گیا ہے۔ اس مسئلے کے بارے میں بھی کوئی ورد و عمل ایسا بتائیں کہ جلد اللہ کا فضل ہو جائے۔ (نام شائع نہ کریں' پارہ چنار)

جواب: صبح کے وقت پانی پر گیارہ بار **اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ** دم کر کے پیا کریں اور شام اور رات کو **یَااللّٰہُ یَارَحِیْمُ، یَامُرِیْدُ** گیارہ گیارہ بار دم کر کے پیا جائے۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں اور اس تصور کے ساتھ ساتھ **یَاحَفِیْظُ** کا ورد کرتے کرتے سو جائیں۔ ان شاء اللہ جسم میں امراض کے خلاف مناسب قوت مدافعت پیدا ہو جائے گی۔ شادی کے سلسلے میں آپ اور آپ کی عزیزہ نماز عشاء کے بعد سو بار **یَااللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ** پڑھ کر دعا کیا کریں۔

پیر جلتے ہیں

والد صاحب کی صحت اچھی نہیں ہے۔ سانس اور شوگر کی تکلیف ہے۔ انہیں کمزوری اور جسمانی درد کی شکایت رہتی ہے۔ سوچتے بھی زیادہ ہیں۔ چہرہ اترا ہوا اور بے رنگ رہتا ہے۔ پیر جلتے ہیں۔ جنہیں وہ پانی میں ڈالتے رہتے ہیں۔ پہلے ان کے اندر ہمت تھی لیکن اب لگتا ہے کہ ہمت ہار بیٹھے ہیں۔ میرا بھائی جو پانچ سالوں سے قرآن پاک حفظ کر رہا ہے' پڑھائی پر توجہ نہیں دیتا۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزارتا ہے اور دیگر فضول کاموں میں اس کا دل زیادہ لگتا ہے۔ (نوید، سیالکوٹ)

جواب: آپ اور گھر والے والد صاحب کی مناسب انداز میں ہمت بندھائیں تاکہ انہیں بیماری کا احساس کم سے کم ہو اور ان کی ضروریات کا پورا خیال رکھا جائے۔ صبح شام پانی پر تین سو بار **یَاسَلَامُ** دم کر کے پلائیں۔ ان شاء اللہ امراض کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوگی۔ بھائی کے مسئلے کے ضمن میں یہ بات بھی ذہن نشین رکھیں کہ حصول علم کے ساتھ ساتھ مناسب ذہنی فراغت اور مثبت تفریح بھی ضروری ہوتی ہے۔ اپنے بھائی کے حالات کا اس نقطہ نظر سے جائزہ لیکر مناسب اقدام کریں اور اس کے ساتھ ساتھ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے بھائی کو پلائیں۔

لڑکا غیر ذمہ دار ہے

میری غیر موجودگی میں میری شادی کی بات کزن سے طے کر دی گئی جسے میں ناپسند کرتی ہوں۔ لڑکا غیر ذمہ دار اور آوارہ ہے۔ مجھے پریشان کرنے کیلئے بعض لوگوں نے قصداً ایسے حالات پیدا کیے اور یہ بات طے کروادی۔ اب گھر والے چاہتے ہیں کہ یہ بات ختم ہو جائے کیونکہ میں بھی ابتداء سے اسے ناپسند کرتی ہوں اور جس سے میں شادی کی خواہش مند ہوں اس سے میری نسبت طے ہو جائے۔ (ثناء، پشاور)

جواب: اگر گھر والے اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ فیصلہ درست نہیں ہے تو انہیں فوراً اس بات کو ختم کرنا چاہیے اور پھر اس کے ساتھ آپ روزانہ تین سو بار **یَاوَکِیْلُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ حالات اور نتائج آپ کے حق میں بہتر سامنے آئیں۔ کم از کم چار ماہ اس اسم کا ورد کیا جائے۔

توقعات

میں ایک دین دار اور نیک اطوار کا لڑکا ہوں۔ میں نے دسویں جماعت کا امتحان دیا۔ میرے پرچے اچھے ہوئے لیکن نتیجہ اس کے برعکس نکلا۔ میں نے بہت سے وظائف پڑھے۔ قرآن پاک کی تلاوت و ذکر الٰہی بھی کیا لیکن جب مجھے پتہ چلا کہ نتیجہ اچھا نہیں آیا ہے تو مجھ پر غم والم کا پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ اب میں دوبارہ امتحان کی تیاری کر رہا ہوں۔ مجھے اپنے حالات سے سخت مایوسی ہوگئی ہے۔ دعائیں کرتا ہوں لیکن قبول نہیں ہوتیں۔ اکثر مختلف پریشان خیالات تنگ کرتے رہتے ہیں۔ لوگوں کی نظریں مجھے بہت جلد لگ جاتی ہیں مجھے زندگی سے نفرت ہونے لگی ہے۔ (شیر علی، حیدر آباد)

جواب: آپ مختلف خیالات اور تفکرات کی وجہ سے غالباً اپنی تعلیم پر مطلوبہ توجہ نہیں دے رہے۔ آپ کیلئے ضروری ہے کہ دعا کے ساتھ ساتھ محنت اور ضروری تیاری بھی کریں۔ حصول علم جس محنت اور توجہ کا تقاضا کرتا ہے اسے بھی پورا کرنا ضروری ہے۔ آپ نے جس مایوسی' پریشان خیالی کا تذکرہ کیا ہے اور دعا کے قبول نہ ہونے کا شکوہ کیا ہے وہ آپ کی غلط توقعات کا نتیجہ ہے۔ ان سب باتوں کو ذہن سے نکال کر محنت اور درست سمت میں کوشش پر توجہ مرکوز کریں۔ نماز عشاء کے بعد سو بار **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ** پڑھ کر دعا کیا کریں اور یہ ورد امتحان کا نتیجہ آنے تک جاری رکھا جائے۔

حصول علم

مجھے پڑھنے لکھنے کا بالکل شوق نہیں ہے اور میں پڑھائی کے نام سے بھاگتی ہوں۔ اس لیے کہ میں پڑھائی میں کمزور ہوں۔ بڑی مشکلوں سے میرے بھائی بہنوں نے مجھے پڑھائی کی طرف متوجہ کیا ہے اور میں کوشش کر رہی ہوں۔ میں جسمانی طور پر بھی کمزور ہوں۔ اکیلے کمرے میں بیٹھی رہتی ہوں اور کسی سے کھل کر بات نہیں کر سکتی۔ مجھے کسی سے بات کرتے ہوئے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ ذہن میں عجیب سے خیالات آتے ہیں اور موت کا خوف ذہن میں آتا ہے۔ (نادیہ صدیقی، ساہیوال)

جواب: علم فن، ہنر کی بہت سی شاخیں ہیں۔ انسان کو کسی نہ کسی شعبے میں دلچسپی ہوتی ہے اور کوئی نہ کوئی راستہ اس کی طبیعت اور دلچسپی کے مطابق ہوتا ہے۔ آپ بھی پوری توجہ سے غور کریں کہ وہ کون سا عمل و شعبہ ہے جس میں آپ ذہنی یکسوئی سے کام کر کے عملی نتیجہ حاصل کر سکتی ہیں۔ نتیجہ ہی کامیابی ہوتا ہے۔ آپ کے ذہن میں اپنی بے عملی اور کمزوریوں کا خیال احساس

کسی وقت **"یَا وَکِیْلُ"** حسب توفیق ہر روز پڑھیں اللہ پاک آپ کو آگ، پانی اور ہوا کے شر سے محفوظ رکھیں گے۔

کمتری بن گیا ہے جو درست نہیں ہے۔ ان خیالات سے ذہن ہٹا کر عمل کا درست راستہ اختیار کریں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر اکتالیس بار **الٓرٰ تِلْکَ آیَاتُ الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ، اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَا مُرِیْدُ** دم کر کے پیا کریں اور رات کو سونے سے پہلے ایک سوایک بار **یَارَحِیْمُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

جادو کے اثرات

ہمارے گھر کا ماحول و نظام درہم برہم ہے۔ معاشی طور پر بھی حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ مجھے اور میری بات کو کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ گھر پر جادو کے اثرات چھا گئے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے اچاٹ ہوتا جا رہا ہے اور ذہن کام کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ والد مستقل بیمار رہنے لگے ہیں۔ گھر میں اختلافات اور جھگڑے بڑھتے جا رہے ہیں۔ جائیداد کے معاملے میں تنازعات پیدا ہو گئے ہیں۔ ان مشکلات سے نجات کیلئے کوئی طریقہ اور مبارک و مؤثر اسم ایسا بتائیں کہ بداثرات ختم ہو جائیں۔ (تصدق حسین، سرگودھا)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد ایک سوایک بار **الٓمٓ ہ اَللّٰہُ لَا اِلٰـہَ اِلَّا ھُوَالْـحَیُّ الْقَیُّوْمُ** (سورۂ آل عمران آیت نمبر 2،1) پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم تین ماہ عمل کریں۔ وسوسوں اور اندیشوں میں گرفتار نہ ہوں۔ والد کو روزانہ تین سو بار **یَاسَلَامُ** پانی پر دم کر کے پلائیں۔ اپنی آمدنی میں سے ایک حصہ پابندی سے ضرورت مند افراد کو دیا کریں۔

بہت زیادہ حساس ہوں

ہفتے میں ایک دو بار طبیعت ایسی ہو جاتی ہے کہ زور زور سے رونے کو جی چاہتا ہے۔ اگر آئینے میں اپنی شکل دیکھتی ہوں تو دل چاہتا ہے کہ آئینہ توڑ دوں کیونکہ اپنا وجود بہت برا محسوس ہوتا ہے۔ چھوٹے بہن بھائیوں پر بھی غصہ آتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ دماغ کے آگے ایک جال سا بنا ہوا ہے۔ اگر تمام دن روتی رہوں تو بھی سمجھ میں نہیں آتا کہ کیوں روتی رہی ہوں۔ میں اپنے خیالات کو خود کوئی معانی نہیں پہنا سکتی۔ مجھے نیند زیادہ آتی ہے لیکن پوری طرح یعنی گہری نہیں آتی اور میں اپنے ماحول میں ہونے والی باتوں کا کسی قدر ادراک کر لیتی ہوں۔ کبھی اچانک گہری نیند سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ندا بخاری، اوچ شریف)

جواب: نماز فجر کے بعد سانس کا عمل کیا کریں۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو معمول کی رفتار سے باہر نکال دیں۔ اس طرح متواتر دس منٹ یہ عمل کیا جائے۔ سانس کی مشق کے بعد پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ نماز عصر یا نماز عشاء کے بعد ایک سوایک بار **یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ** پڑھا کریں۔

قوت برداشت

انتہائی کمزور جسم کا مالک ہوں۔ کئی امراض میں گرفتار ہوں۔ ڈیڑھ دو سالوں سے ایک ایسی تکلیف میں مبتلا ہوں کہ جس کا علاج ڈاکٹر آپریشن تجویز کرتے ہیں۔ اس تکلیف نے میرا سکھ چین چھین لیا ہے۔ ملازمت کرتا ہوں اور روزانہ ملازمت کیلئے دو تین گھنٹے کا سفر کرنا پڑتا ہے جس سے اس تکلیف کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ذہنی حالت یہ ہے کہ بہت جلد آنکھوں سے آنسو رواں ہو جاتے ہیں۔ قوت فیصلہ اور قوت برداشت کی کمی ہے۔ ضعیف والدین بیمار رہتے ہیں اور بڑی بہن کا رشتہ نہ ہونے سے اس نے گھر میں سب لوگوں کو پریشان کیا ہوا ہے۔ (عبدالغفار، جھنگ)

جواب: صبح شام رات ایک گلاس پانی لیں اور سیدھے ہاتھ کو دھونے کے بعد انگشت شہادت ذرا سی پانی میں ڈال کر ایک بار **اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَالْحَیُّ الْقَیُّوْمُ** پڑھ کر پانی پی لیا کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ حاصل ہوگا اور اگر صورت حال اس نقطے پر پہنچ گئی ہے کہ آپریشن لازمی و ضروری ہے تو اسے ٹالا نہ جائے۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح **یَااَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ** کی پڑھا کریں۔ ان شاء اللہ حالات آپ کیلئے سازگار ہو جائیں گے۔

مزاج میں غصہ

میری بڑی بیٹی کی عمر دس سال ہے۔ وہ مجھے بہت تنگ کرتی ہے۔ وہ چاہتی ہے کہ میں ہر وقت اس کے پاس بیٹھی رہوں۔ وہ خود سے کوئی کام نہیں کرتی۔ پڑھائی کے معاملے میں اپنی چھوٹی بہن کو بہت مارتی ہے، خود بھی پڑھائی پر توجہ نہیں دیتی۔ اس کے مزاج میں غصہ بھی زیادہ ہے۔ (مسز طاہر، کھاریاں)

جواب: رات کو جب بچی سو جائے تو ایک بار سورۂ کوثر پڑھ کر سر پر دم کر دیں۔ صبح نماز فجر کے بعد اور سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے بچی کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز مسلسل کیا جائے۔

شوہر کا مزاج درست نہیں

میں سخت پریشانی میں دن رات گزار رہی ہوں۔ اللہ کے بعد واحد سہارا عورت کا شوہر ہوتا ہے اور اگر وہ خیال نہ کرے تو پھر عورت کا کوئی پرسان حال نہیں ہوتا۔ بچوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ میرے شوہر سخت مزاج ہیں۔ راتوں کو بھی گھر نہیں آتے۔ دوسرے لوگوں کو اہمیت دیتے ہیں اور ان کے ساتھ رہتے ہیں۔ گھر، بیوی اور بچے ان کی نظروں میں کچھ بھی نہیں ہیں یہ گھر پر خرچ کرنے کی بجائے دوسرے لوگوں پر رقم لٹاتے ہیں۔ اگر میں انہیں سمجھاؤں تو بے عزتی کر دیتے ہیں۔ (شاہدہ نسیم، کراچی)

جواب: آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد چھیاسٹھ بار یا اکتالیس بار **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چھ ماہ تک اس وظیفے پر عمل پیرا رہیں۔

بات چیت بند کر دی

ہم نے اپنی بیٹی کا رشتہ غیروں میں طے کیا۔ لڑکا بھی لڑکی کو پسند کرتا ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے لڑکے کی والدہ کا رویہ بہت سرد ہو گیا ہے اور تقریباً بات چیت بند کر دی ہے۔ اکثر لوگوں کا کہنا ہے کہ لڑکے کی والدہ اور بہنیں بہت تیز مزاج ہیں۔ لڑکا کہتا ہے کہ شک نہ کریں سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے شوہر اور خود بیٹی بھی اس رشتے کو ختم کرنے کیلئے رضامند نہیں ہیں۔ میں اپنی بیٹی کے مستقبل کی طرف سے بہت متفکر ہوں۔ میں خود بھی اس رشتے کو ختم کرنا نہیں چاہتی لیکن کہیں لڑکے کے گھر والے یہ قدم نہ اٹھا دیں۔ (مسز عبدالجبار، لودھراں)

جواب: لڑکی اور والد یکسو ہیں اور لڑکے نے بھی کسی قسم کے منفی ردعمل کا اظہار نہیں کیا ہے تو اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرتے ہوئے انتظار کریں۔ پریشان نہ ہوں ان شاء اللہ صورت حال واضح ہو جائے گی۔ لڑکی سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد ایک سوایک بار **یَا حَکِیْمُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بہتر حالات کی دعا کیا کریں۔ آپ بھی اسی اسم کو پڑھیں۔

☆☆☆

(بقیہ: صحت مند پر خوشگوار سیر)

سیر سپاٹے کا پروگرام بنائیے تو پہلے سے طے کر لیجیے کہ کیا کرنا ہوگا۔ اگر صبح کے وقت بہت زیادہ پیدل چلنا پڑا ہے تو شام کو ہلکی چہل قدمی پر اکتفا کیجیے۔ ایک ہی روز میں دنیا بھر کا چکر لگانے کی کوشش نہ کیجیے۔ مانا کہ آپ کی چھٹیوں کا وقت بڑا قیمتی ہے لیکن یہ نہ بھولیے کہ آپ کے پیر بھی بڑے قیمتی ہیں لہٰذا ان کا بھی خیال رکھیے!

لیکوریا، جریان، مثانہ کی کمزوری: ستاور کا سفوف بنالیں ایک تولہ گرم دودھ سے لیں صبح وشام۔

مسواک انسانی صحت کی علامت

آج کل ہمارے ملک عزیز میں ایک بڑا مسئلہ نقلی جعلی اشیاء کا بھی ہے۔ جو کسی نہ کسی برانڈ کا ہو بہو تیار کر کے مارکیٹ میں پھیلا کر لوگوں کی صحت سے کھیلتے ہیں۔ اس طرح اصل اشیاء کی پہچان مشکل ہوگئی ہے (محمود الحسن کاشر)

ہمارا مذہب اسلام چونکہ دین فطرت ہے اس لیے اس کی نشاندہی بھی فطرت کے عین مطابق ہے۔ عام خوراک کھانے سے دانتوں پر ہلکی سی تہہ جم جاتی ہے اور مزید برآں ہماری مضر صحت خوراک چائے، مشروبات، سگریٹ، پان، چھالیہ کے کیا کہنے۔ کسی برتن میں پڑی رہ جائیں تو داغ نہیں اُترتے۔ تیزابی اثرات کی حامل یہ اشیاء سلور سٹیل کے برتنوں کا بیڑہ غرق کر دیتی ہیں تو دانتوں کی تباہی کا اندازہ آپ خود لگا سکتے ہیں۔ دانتوں کی حفاظت کر کے مکمل طور پر بیماریوں سے دور رہا جاسکتا ہے۔ مسواک کی بدولت دانتوں کی قدرتی پالش برقرار رہتی ہے جو کہ ٹوتھ پیسٹ کے تیزابی اثرات اور کیمیکل کی بدولت ضائع ہو جاتی ہے اور دانت کھردرے اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ عام تجربے کی بات ہے ٹوتھ پیسٹ کی نسبت مسواک استعمال کرنے والوں کے دانت زیادہ عمر پاتے ہیں جبکہ ٹوتھ پیسٹ والوں کے دانت آئے روز نت نئے مسائل کا شکار رہتے ہیں۔ کوئی بھی کمپنی برش کو زیادہ عرصہ تک استعمال کرنے کی گارنٹی نہیں دیتی۔ ہر کمپنی محدود سے وقت میں برش کو بدلنے کی ہدایت کرتی ہے جبکہ مسواک جب تک چاہیں استعمال کریں۔

آج کل ہمارے ملک عزیز میں ایک بڑا مسئلہ نقلی جعلی اشیاء کا بھی ہے جو کسی نہ کسی برانڈ کا ہو بہو تیار کر کے مارکیٹ میں پھیلا کر لوگوں کی صحت سے کھیلتے ہیں۔ اس طرح اصل اشیاء کی پہچان مشکل ہوگئی ہے۔ مسواک کے استعمال سے ہم اس پریشانی سے آسانی سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ دانتوں کے حساس ترین معاملے پر ہم سارا سال لاپرواہی برتتے رہتے ہیں۔ جب دانتوں کی شکل بگڑ جائے، بدبو پیدا ہونے لگے، پیلاہٹ ہو جائے تو ہم سیدھے عطائی لوگوں کے پاس پہنچ جاتے ہیں، جو اکثر آپ کو فٹ پاتھ، تھڑوں یا بسوں میں چند ٹکوں کی خاطر انسانی صحت سے کھیلتے نظر آئیں گے۔

ان کے پاس دانتوں کے مسائل کے لیے تیر بہدف نسخے ارزاں قیمت میں دستیاب ہوتے ہیں۔ بعد کے مسائل آپ خود بھگتے رہیں۔ ان کے بنائے ہوئے منجن تیزابی اثرات سے بھرپور ہوتے ہیں، جن سے وقتی داغ دھبے تو دور ہو جاتے ہیں مگر مسوڑھوں کو نقصان ہو سکتا ہے۔ دانتوں کی قدرتی چمک اور پالش ضائع ہو جاتی ہے اور دانتوں میں کھردرا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ ان کھردرے دانتوں پر ہر چیز جم جاتی ہے اور خود بخود یا صرف کلی وغیرہ کرنے سے نہیں اُترتی۔ کئی قسم کے نقص پیدا ہو جاتے ہیں اور سانسوں کی مہک چند ھیا جاتی ہے۔

پرانے بزرگ مختلف مسواکوں کو دوا کے طور پر استعمال کرواتے تھے مثلاً پھوڑے پھنسیوں کے لیے دریک، نیم، کیکر، کشمیری ھیکڑ کی مسواک تجویز کی جاتی ہے۔

گلے کی خرابی، نزلہ، زکام اور بلغم کے لیے کیر (گنڈ پھرا) کی مسواک تیر بہدف رزلٹ رکھتی ہے۔ سانس کی تکلیفوں اور بلغم کے لیے کیکر اور پھلاہی کو آج بھی مؤثر سمجھا جاتا ہے۔ پھلاہی کے درخت بارانی علاقوں میں کثرت سے ملتے ہیں۔ کیکر کے کوئلوں کو دانت کے مسائل کے لیے اعتماد سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بوہڑ کی مسواک جھاگ بھی بناتی ہے۔ مسواک بلاشبہ عصر حاضر میں بھی اپنی افادیت برقرار رکھے ہوئے ہے۔ جدید سائنس اس کی افادیت ضرورت اور خوبیوں کے سامنے سر تسلیم خم کیے ہوئے ہے۔ جدید سائنس چودہ سو سال بعد بھی معترف ہے تو ہم تو ٹھہرے مسلمان! ہمارے لیے سب سے بڑی بات یہ ہے کہ یہ ہمارے آقائے کریم ﷺ کی پسندیدہ سنت ہے۔

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے، جس میں دور دراز سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

جاوید خان، ڈیرہ اسماعیل خان۔ سید اختر علی بخاری، اٹک سٹی۔ دختر عبدالرشید، ہری پور ہزارہ۔ محمد فاروق، چکوال۔ مہر اللہ بلوچ، کوئٹہ۔ عبدالغفور، فیصل آباد۔ صوبیدار ماسٹر صادق صاحب، راولپنڈی۔ جاوید شیروانی، لاہور۔ حکیم محمد ایلاف حسین چغتائی، راولپنڈی۔ محمد یوسف کھوکھر، ضلع اٹک۔ مس یاسمین، ایبٹ آباد۔ محمد رمضان چشتی، گارڈن ٹاؤن لاہور۔ محمد طارق، المعصوم ٹاؤن فیصل آباد۔ محمد عبداللہ، کھاریاں۔ قمر الزمان قریشی، راولپنڈی۔ محمود الحسن، خوشاب۔ عبدالعزیز، لاہور۔ غلام جان، مکران بلوچستان۔ فخر الدین، بہاولپور۔ سید ولایت حسین شاہ، گجرات۔ حفصہ خالد، گوجرانوالہ۔ فاروق عابد، مانسہرہ ہزارہ۔ محمد اقبال، ضلع اٹک۔ محمد رمضان، رحیم یار خان۔ ارسلان خان، ہزارہ۔ مقصود، سیالکوٹ۔ حیات اللہ مسعود، ڈیرہ اسماعیل خان۔ جویریہ خالد، گوجرانوالہ۔ محمد شفیع میمن، طارق روڈ سکھر۔ چوہدری محمد اکرم، منڈی بہاؤالدین۔ مس طاہرہ، گجرات۔ ارشاد احمد، عارف والا۔ منیر ستار احمد، راولپنڈی۔ محمد اسلم، وہاڑی۔ محمد ظہیر اعوان، فیصل آباد۔ ملک محمد نوید اعوان، چکوال۔ محمد صابر خان، ضلع اٹک۔ محمود الحسن، خوشاب۔ ماسٹر محمد ضمیر اشرف، کوہاٹ۔ عبدالسلام، سوات۔ حمید اللہ خان، منڈی بہاؤالدین۔ شیخ محمد مقصود، سیالکوٹ۔ حاجی ملک محمد ریاض، ہزارہ۔ نصیر احمد ولد سکندر علی، ساہیوال۔ ظفر اقبال، اٹک۔ محمود الحسن، جڑانوالہ۔ ذیشان احمد، راجن پور۔ محمد مختار نظامی، آزاد کشمیر۔ ڈاکٹر عبدالمالک شاہد، گجرات۔ حاجی ولی داد، بہاولپور۔ محمد رفیق، گوجرانوالہ۔ زوبیہ بشیر، گجرات۔ حکیم محمد نواز حیات، چکوال۔ محمد اقبال قریشی، بہاولنگر۔ شفقت حسین، گجرات۔ جمال محمد، ملتان۔ نثار احمد، کوئٹہ۔ محمد ریاض نعیمی، راولپنڈی۔ سعد اختر، ڈیرہ غازی خان۔ ولی محمد، ہزارہ۔ محمد بلال، میانوالی۔ مرزا محمد الیاس، ٹیکسلا۔ طارق منظور، حویلی لکھا۔ عبدالتواب شیخ، ضلع نواب شاہ۔

آگ خشک لکڑی میں اتنی جلدی نہیں لگتی جتنی غیبت بندہ کے حسنات کو جلاتی ہے۔ جس سے نفرت کرتے ہو اس سے ڈرتے رہو۔

خوشگوار ازدواجی زندگی کے دس سنہری اصول

شادی گھر بسانے کیلئے کی جاتی ہے، گھر ہنستا بستا ہی رہے اگر میاں بیوی ایک دوسرے سے زیادہ توقعات وابستہ کرنے کی بجائے درگزر وایثار کا رویہ اپنائیں۔ میاں بیوی کے درمیان مکمل ذہنی ہم آہنگی اور جذبہ محبت موجود ہو تو یہ سفر نہایت آرام وسکون سے کٹ سکتا ہے۔

(تسکین زہرا، لاہور)

نسل انسانی کی بقا کیلئے قانونِ فطرت مسلسل مصروف عمل ہے۔ اس کی بنیاد ''محبت'' جیسے پاکیزہ جذبے پر رکھی گئی ہے کہ کسی بھی معاشرے کو برائیوں سے پاک رکھنے کیلئے محبت جیسے پرخلوص جذبے کی ضرورت ہمیشہ رہے گی۔ دین اسلام میں دلوں کو آپس میں جوڑنے اور باہمی ہم آہنگی پیدا کرنے کیلئے ''شادی'' جیسا مقدس بندھن موجود ہے۔ شادی ایک ایسا مذہبی فریضہ ہے جس کے سبب ایک صحیح، مکمل خاندان اور معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ یوں بھی زندگی ایک سفر کی مانند ہے اور میاں بیوی اس سفر کے ایسے ساتھی ہیں کہ جن کا راستہ بھی ایک ہے اور منزل بھی ایک۔ اگر ان کے درمیان مکمل ذہنی ہم آہنگی اور جذبہ محبت موجود ہو تو یہ سفر نہایت آرام وسکون سے کٹ سکتا ہے۔ ویسے بھی جب دو اجنبی روحیں ''نکاح'' جیسے مقدس بندھن میں بندھتی ہیں تو پھر ان کی یک جائی خاندان کی اکائی کو جنم دیتی ہے۔ یہی اکائی آگے جا کر معاشرے کی صورت میں ڈھلتی ہے تو بہترین معاشرے کی تعمیر کیلئے خاندان کی اکائی کی مضبوطی اور خوب صورتی نہایت ضروری ہے۔ یوں سمجھئے، پرسکون معاشرہ، پرسکون ازدواجی زندگی سے مشروط ہے۔

بظاہر تو کوئی بھی لڑکی ''نئے گھر'' کی بنیاد اس لیے نہیں رکھتی کہ اسے آباد نہ کیا جائے یا اس کا ماحول خوشگوار نہ ہو، مگر بعض اوقات حالات موافقت نہیں رکھتے اور حالات توقعات کے برخلاف ہو جاتے ہیں۔ اس طرح زندگیوں کا سکون درہم برہم ہو جاتا ہے۔ ایسا ہونا درست نہیں، یہ تو طے ہے کہ مردوں کی نسبت، خواتین کو زیادہ قربانیاں اور خدمات پیش کرنی پڑتی ہیں، لیکن اگر عورت کی قربانی وایثار سے ایک خوبصورت معاشرہ تخلیق پا جائے تو اس سے بڑھ کر اعزاز کیا ہوگا۔ ذیل میں کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں درج کی جا رہی ہیں، جو عام سی ہونے کے باوجود بے حد اہم ہیں اور خوش گوار ازدواجی زندگی کی کنجی سمجھی جاتی ہیں۔

(1) دن بھر کا تھکا ہارا شوہر جب شام کو گھر داخل ہو تو اس کا استقبال ایک بھرپور مسکراہٹ اور سلام سے کریں۔ اس طرح وہ ساری تھکن بھول بھال کر خود کو ایک دم تر و تازہ محسوس کرے گا۔ کوشش کریں کہ شوہر کی آمد سے قبل صاف ستھرا لباس پہن کر ہلکا پھلکا تیار ہو جائیں اور بچوں کو بھی صاف ستھرا رکھیں۔ اس طرح گھر کے ماحول میں خوشگواریت رچی بسی رہے گی۔

(2) ہر حال میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اگر شوہر کی آمدنی کم ہو تو اسے اس بات کا طعنہ کبھی نہ دیں، بلکہ ایسے مراحل میں اس کا ساتھ دیں، اس کی دل جوئی کریں۔ ناشکری ہرگز نہ کریں۔ حضور اکرم ﷺ نے ایک مرتبہ عورتوں سے مخاطب ہوتے ہوئے فرمایا تھا کہ ''میں نے دوزخ میں سب سے زیادہ عورتوں کو دیکھا ہے۔'' وجہ پوچھنے پر فرمایا: ''شوہروں کی ناشکری کی وجہ سے۔''

(3) اپنے غصے پر قابو رکھیں، کیوں کہ زیادہ تر اختلافات غصے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اگر شوہر غصے میں ہو تو آپ خاموش رہیں، کچھ وقت گزر جانے کے بعد اسے اپنی بات نہایت ہی شیریں لہجے میں سمجھائیں تاکہ وہ آپ کے موقف کو اچھی طرح سمجھ سکے، اس طرح بات کبھی نہیں بڑھے گی۔ البتہ شوہر کے دل میں آپ کی اہمیت اور عزت مزید بڑھ جائے گی۔

(4) آپ سسرالی رشتے داروں کے متعلق کوئی بات اپنے میکے میں نہ کریں کیوں کہ اس طرح دونوں خاندانوں کے درمیان اختلافات پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اپنے سسر، ساس، نند، جیٹھ اور دیور کی دل سے عزت کریں۔ انہیں اسی طرح سمجھیں، جیسے میکے میں والدین اور بہن بھائیوں کو سمجھتی تھیں۔ معمولی باتوں کو دل پر مت لیں بلکہ یہ سوچ کر خود کو ذہنی طور پر مطمئن کریں کہ جب شادی سے پہلے بھی کبھی والدین کسی بات پر ڈانٹ دیتے تھے یا بہن بھائیوں سے کسی بات پر اختلاف ہو جاتا تھا تو ہم جلد ہی ایک دوسرے کو منا لیا کرتے تھے۔ میکے کی طرح سسرال میں بھی اگر یہی سوچ اور رویہ رکھیں گی تو یقیناً ذہنی طور پر مطمئن رہیں گی، جس سے آپ کی طبیعت اور مزاج پر بھی بہت اچھا اثر پڑے گا۔

(5) کوشش کیجئے کہ شوہر کی اجازت کے بغیر کہیں باہر نہ نکلیں۔ کیوں کہ اس طرح ازدواجی تعلقات میں بے اعتمادی کی فضا قائم ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے (بقیہ: صفحہ نمبر 37)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

میں نے ایک بلا پال رکھا ہے وہ میرے ساتھ سوتا ہے۔ صبح 3 بجے کا ٹائم تھا اس نے مجھے تنگ کیا اور میں نے اسے کمرے سے باہر نکال کر دروازہ بند کر دیا اور سو گئی۔ میں ہمیشہ دائیں سائیڈ پر کروٹ لے کر قبلہ کی طرف منہ کر کے سوتی ہوں۔ میں نے خواب میں دیکھا جیسے میں اور بھائی صاحب اور آپ ایک گاڑی پر کہیں جا رہے ہیں۔ راستے میں ایک شخص آتا ہے جس کی سفید ڈاڑھی تھی۔ بھائی جان اس کو دیکھ کر کہتے ہیں میں عبداللہ شاہ غازی جاتا ہوں، حضرت علی ہجویریؒ کے مزار پر جاتا ہوں، درس پر جاتا ہوں یا نماز پڑھنے مسجد میں جاتا ہوں تو یہ صاحب پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ مجھے سمجھ نہیں آتی یہ سب کیسے کرتے ہیں۔ آپ فرماتے ہیں تم یہ سوچ رہے ہو یہ کیسے کرتے ہیں۔ تم یہ نہیں سوچتے کہ یہ کون ہیں؟ ان کے پاس کیا ہے؟ آپ اتنے میں بھائی جان سے پوچھتے ہیں اب تم کہاں جا رہے ہو؟ وہ کہتے ہیں،، بہن بیمار ہے اس کا چیک اپ کروانے جا رہا ہوں۔ آپ فرماتے ہیں ٹھہرو میں دیکھتا ہوں۔ اتنے میں ایسی جگہ آتی ہے جہاں ہال نما کمرہ ہوتا ہے۔ آپ مجھے فرماتے ہیں لیٹ جاؤ، میں لیٹ جاتی ہوں۔ پھر کچھ دیر بعد دم والا پانی مجھے پلاتے ہیں اور کچھ پڑھ کر مجھے دم کرتے ہیں اور میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہوں۔ اس کے بعد میرے دل میں ایک عجیب سا ڈر اور خوف رہتا تھا جس کی وجہ سے میں پریشان رہتی تھی۔ اب میں باقاعدگی سے پانچ وقت نماز پڑھتی ہوں اور آپ کا بتایا ہوا ذکر ہر وقت میری زبان پر رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے میں ایک عجیب سا سکون محسوس کرتی ہوں۔ حضرت صاحب میں سونے سے پہلے بھی 3 دفعہ قل شریف۔ اللہ کے اسماء الحسنیٰ، آیۃ الکرسی اور سورۂ فاتحہ پڑھ کر سوتی ہوں۔ پہلے مجھے ڈراونے خواب آتے تھے لیکن جب سے یہ اذکار شروع کیے ہیں۔ آرام کی نیند سوتی ہوں۔ (ایک اللہ کی بندی)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولا آپ ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہِ دسمبر کے جوابات:

☆ محترم آصف صاحب آپ عبقری کے دفتر سے طب نبوی ﷺ ہیئر آئل اور ہیئر آئل پاؤڈر استعمال کریں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا انشاء اللہ۔ میں نے اور ہمارے گھر والوں نے طب نبوی ﷺ ہیئر آئل کو استعمال کیا اس کے ہمیں بہت اچھے نتائج ملے۔ (رابعہ۔ فیصل آباد) ☆ محترمہ زیب النساء صاحبہ کہیں سے مورچھل مل جائے تو وہ خرید کر اپنے باورچی خانے میں یا جہاں پر زیادہ چھپکلیاں آتی ہوں وہاں رکھئے۔ چھپکلیاں آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گی۔ (شبیراں بیگم۔ حاصل پور)

☆ چہرے کی رنگت کے لیے پودینہ گیارہ پتے توڑ لیں۔ پھر ایک پیالی پانی ابال لیں۔ ابل جائے تو پیالی میں دھلے ہوئے پتے ڈال دیں۔ پانی ٹھنڈا ہو، تو پیالی صحن میں آسمان تلے کسی چھلنی یا جالی سے ڈھک کر رکھ دیجئے۔ صبح اٹھ کر نہار منہ پانی چھان کر پی لیجئے۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ (ثریا خانم۔ لاہور)

☆ سرپھوکا، گل منڈی، ریوند چینی ۶۔۶ گرام ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیجئے، صبح جوش دے کر چھان کر پی لیجئے اگر مرض شدید ہے تو صبح اور رات دونوں وقت یہ نسخہ نوش جاں کیجئے۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والے ہیں۔ (محمد سعید۔ کراچی)

☆ بھائی! آپ بارہ یا پندرہ گریاں باداموں کی رات کو بھگو دیجئے، صبح چھیل کر ان کو دودھ کی مدد سے جس قدر باریک پیس سکتے ہوں پسوا لیجئے، پھر ایک گلاس دودھ میں یہ پسے ہوئے بادام ڈال کر نہار منہ نوش کیجئے۔ ان شاء اللہ اس سے بہت زیادہ افاقہ ہوگا۔ ☆ نیلم بہن آپ لہسن کے دو جوئے یعنی دو دانے لے کر چھیلیں اور توا گرم کر کے اس پر انہیں بھون لیں۔ گھی تیل نہیں لگانا۔ جب لہسن کا رنگ بدلنے لگے تو اسے اتاریئے، نمک چھڑک کر چبائیں اور نگل لیں۔ اس سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔ ملٹھی چوسنے سے بھی گلے کو فائدہ ہوتا ہے۔ (سونیا راحیل، لاڑکانہ) ☆ رانا بشیر صاحب جون 2008 کے ماہنامہ عبقری کے صفحہ نمبر 4 پر گھٹنوں کے مرض کے متعلق ایک مضمون چھپا تھا۔ جس میں ایک نسخہ بھی تھا وہ میں نے خود استعمال کیا اور بہت زیادہ فائدہ محسوس کیا تھا۔ آپ سے گزارش ہے آپ بھی وہی نسخہ استعمال کریں۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

ماہِ جنوری کے سوالات:

☆ مجھے اٹھرا کا مرض لاحق ہے، میری ایک بیٹی ہے جس کی عمر تقریباً نو سال ہے، اس کے بعد چار دفعہ میری ابارشن ہو گئی۔ دو دفعہ زندہ بچے پانچ ماہ کے پیدا ہوئے اور ڈیڑھ دو ماہ کے بعد فوت ہو گئے۔ میں بہت پریشان ہوں، برائے مہربانی کوئی میرے سوال کا آزمودہ نسخہ دیکر شکریہ کا موقع دے، ساری عمر آپ کو دعا دونگی۔ (مہوش علی۔ لاہور) ☆ میری بیٹی کے بال نو سال کی عمر میں تیزی سے سفید ہونے شروع ہو گئے ہیں اور اکثر نزلہ بھی رہتا ہے۔ بالوں کی سفیدی کے لیے آزمودہ نسخہ چاہیے۔ (نعیم، لاہور) ☆ میری والدہ کے منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہے اور منہ خشک رہتا ہے، خاص طور پر رات کو جب پیشاب آتا ہے تو اس وقت منہ اتنا خشک ہو جاتا ہے کہ پانی نہ ملا تو شاید جان نکل جائے گی۔ (زینب بی بی، پشاور)

☆ محترم قارئین میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارا بیٹا 2 سال کا ہے۔ دل کے اوپر والی ہڈی گنبد کی شکل (کب) میں بڑھ گئی ہے۔ کوئی شافی حل بتا کر ممنون فرمائیں۔ (نیاز۔ صادق آباد)

☆ میری عمر 14 سال ہے، میرا قد ٹھیک ہے لیکن میری صحت بہت کمزور ہے اس کے علاوہ میری نظر بھی بہت کمزور ہے۔ یہاں تک کہ ایک فٹ کے فاصلے سے اخبار یا رسالہ نہیں پڑھا جاتا۔ برائے مہربانی عبقری کے قارئین کوئی تجربہ شدہ اور آسان نسخہ بتائیں، میں عمر بھر دعائیں دوں گا۔ (ثاقب ہاشمی، گوجرانوالہ) ☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے منہ سے اور معدے سے بدبو آتی ہے۔ جس سے مجھے شرمندگی ہوتی ہے۔ میں دانتوں کی بھی اچھی طرح صفائی کرتی ہوں لیکن پھر بھی بدبو بہت زیادہ آتی ہے۔ اس کا کوئی نسخہ بتائیں۔ (نام نہ لکھیں)

☆ میری عمر 14 سال ہے میرا قد بھی اچھا ہے لیکن میری صحت اچھی نہیں ہے میں دبلا پتلا ہوں اور کمزوری بھی محسوس ہوتی ہے، براہِ کرم کوئی عبقری کے قارئین میں سے کوئی ایسا نسخہ یا ٹوٹکہ بتائیں کہ میرا جسم فربہ ہو جائے اور میری صحت اچھی ہو جائے۔ (حافظ شہباز احمد، ڈسکہ)

اسلام اور رواداری

پیغمبرِ اسلام کا غیر مسلموں سے حسنِ سلوک

قسط نمبر 25

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

انبیاء علیہم السلام کو محاسن اخلاق کے تمام انواع و اصناف میں کمال کا درجہ حاصل تھا۔ یہ نفوسِ قدسیہ کوئی کام عام انسانی جذبہ کے تحت نہیں کرتے بلکہ دوست دشمن ہر ایک سے وہی سلوک کرتے تھے جو ان کے شایانِ شان ہوتا۔ دشمن سے انتقام لینا فطرتِ انسانی کا خاصہ ہے لیکن انبیاء علیہم السلام عموماً اور سیّد الانبیاء حضرت احمدِ مجتبیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام خصوصاً جن اخلاق سے متخلق تھے، سرورِ کون و مکان ﷺ کی یہ حدیث ان کی شارح ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا میرے رب نے مجھے حکم دیا ہے کہ جو کوئی مجھ پر ظلم کرے میں اس کو قدرتِ انتقام کے باوجود معاف کر دوں۔ جو مجھ سے قطع کرے میں اس کو ملاؤں۔ جو مجھے محروم رکھے میں اس کو عطا کروں۔ غضب اور خوشنودی دونوں حالتوں میں حق گوئی کو شیوہ بناؤں۔ تنگ دستی اور فارغ البالی میں میانہ روی اختیار کروں۔ خلوت اور جلوت میں خدا سے ڈرتا ہوں۔ (مشکوٰۃ بحوالہ رزین)

دشمنوں کیلئے دُعائے مغفرت:

حضرت موسیٰ اور ہارون علیہما السلام کو حکم ہوا کہ فرعون شاہِ مصر کے پاس جا کر اسے اللہ کی طرف بلائیں۔ چونکہ موسیٰ علیہ السلام سخت مزاج رکھتے تھے۔ ارشاد ہوا **فَقُوْلَا لَهٗ قَوْلًا لَّيِّنًا**۔ (فرعون کے ساتھ نرمی سے بات کرنا)۔ (سورۃ طٰہٰ، آیت نمبر 44) اور چونکہ حضرت خاتم الانبیاء ﷺ نہایت حلیم اور نرم خو تھے آپ کو حکم دیا گیا۔ **يٰٓاَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنٰفِقِيْنَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ** (اے نبی! اسلام کے دشمنوں سے (بالسنان) اور مخفی دشمنوں سے (باللسان) جہاد کرتے رہیے اور ان پر سختی کیا کیجئے (سورۃ توبہ آیت 73)

شیخ عبدالحقؒ لکھتے ہیں کہ گو آپ ﷺ کو تشدد و تغلیظ کا اذن دیا گیا، لیکن پھر بھی ان کے لیے آپ ﷺ کا باب عفو و رحمت و استغفار ہی کھلا ہوا تھا۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

دل کی کمزوری اور گھبراہٹ: برگ گاؤزبان ۵ تولہ، طباشیر ایک تولہ پیس کر سفوف بنا کر صبح وشام ایک ایک ماشہ کھائیں۔

سرکار دو عالم ﷺ کی انگوٹھی مبارک

حضرت ابوبکر صدیقؓ، حضرت عمرؓ، حضرت عثمانؓ کو جب کبھی ضرورت ہوتی تو حضور ﷺ کی انگوٹھی مبارک سے مہر کا کام لیتے۔ اس انگوٹھی کا مُہر کے علاوہ ایک فائدہ یہ بھی تھا کہ اس کی موجودگی میں اُمت فتنوں سے محفوظ تھی۔ (محمد عمر فاروق عاطف، فیصل آباد)

سید الثقلین ہادی دو عالم تاجدار مدینہ ﷺ کی ذات مبارک اس قدر ذیشان ہے کہ ان کے ساتھ جس چیز کی نسبت ہوئی وہ اعلیٰ بن گئی۔ یہاں تک کہ شیخ الاسلام حضرت مولانا شبیر احمد عثمانیؒ نے لکھا کہ وہ ذرّے جو آپ ﷺ کے جسم اطہر سے مَس ہو رہے ہیں وہ عرش و کرسی سے بھی اعلیٰ ہیں اور آپ صلعم کی ایک ایک ادا اس قدر مقبول ٹھہری کہ اس پر مر مٹنا ہر اُمتی کے ایمان کا حصہ ہے۔ یہاں ہم سرکار دو عالم ﷺ کی انگوٹھی مبارک کا مختصر تذکرہ کریں گے تاکہ قلبی سکون حاصل ہو اور شاید یہ تحریر سنت کی طرف رغبت کا ذریعہ بن جائے۔ (آمین)

قارئین محترم! سرکار دو عالم ﷺ کے پاس دو قسم کی انگوٹھیاں تھیں جنہیں آپ ﷺ پہنا کرتے تھے اور دونوں ہی چاندی کی بنی ہوئی تھیں۔ ایک انگوٹھی مبارک پر محمد رسول اللہ نقش تھا جس سے مُہر کا کام لیا جاتا تھا کہ سرکار دو عالم ﷺ جب بادشاہوں کو خطوط بھیجا کرتے تھے تو ان پر اپنے دست مبارک سے مُہر ثبت فرمایا کرتے تھے۔ یہ انگوٹھی آپ ﷺ عام نہیں پہنا کرتے تھے بلکہ مہر لگانے کی غرض سے ہی پہنا کرتے تھے۔ یہ مُہر والی انگوٹھی یعلیٰ بن امیہ نے بنائی تھی۔ اس کے بنانے کی ضرورت اس لیے پیش آئی کہ آپ ﷺ نے مقوقس قیصر و کسریٰ اور اسی طرح دوسرے بادشاہوں کی طرف عام دعوت کیلئے خطوط ارسال فرمانے کا ارادہ کیا تو یہ بات سامنے آئی کہ بادشاہوں کے ہاں بغیر مہر کے بھیجا گیا خط یا کوئی مراسلہ قابل قبول نہیں ہوتا۔ اس لیے جو بھی خط بھیج جائے وہ مہر شدہ ہو۔

سرکار دو عالم ﷺ نے ان خطوط کا سلسلہ صلح حدیبیہ کے واقعہ کے بعد شروع فرمایا یعنی سن چھ یا سات ہجری کے بعد تو اس سے یہ بات معلوم ہوگئی کہ یہ مہر والی انگوٹھی اسی عرصہ میں تیار کی گئی تھی۔ سرکار دو عالم ﷺ کی وفات کے بعد یہ انگوٹھی خلیفہ اوّل سیدنا صدیق اکبرؓ کے پاس رہی اور ان کے بعد سیدنا عمرؓ اور ان کے بعد سیدنا عثمان ذوالنورینؓ کے پاس اسی غرض سے رہی یعنی یہ حضرات اس انگوٹھی سے مہر کا کام لیتے تھے۔ یہ مہر والی انگوٹھی ان تینوں حضرات کے دور خلافت میں ایک صحابیؓ کے پاس ہی رہتی تھی۔ ان حضرات کو جب کبھی ضرورت ہوتی تو اس صحابی سے لے کر کام میں لاتے تھے۔ اس انگوٹھی کا مہر کے علاوہ ایک فائدہ یہ بھی تھا کہ اس کی موجودگی میں اُمت فتنوں سے محفوظ تھی۔

ایک مرتبہ سیدنا عثمان ذوالنورینؓ مسجد قباء کے قریب واقع ایک کنواں جسے بیر اریس کہا جاتا ہے کے پاس کھڑے تھے کہ حضرت عثمانؓ نے کسی کام کی غرض سے اس صحابیؓ سے وہ انگوٹھی مانگی۔ انہوں نے دینے کیلئے ہاتھ بڑھایا مگر وہ انؓ کے ہاتھ سے چھوٹ کر کنویں میں جا پڑی۔ سب کو بہت پریشانی لاحق ہوئی۔ لہٰذا اس کی تلاش شروع ہوئی۔ بہت کوشش کی گئی مگر کنویں کے جاری ہونے کی وجہ سے ناکامی ہوئی اور اس اچانک افتاد سے اُمت اس انگوٹھی سے محروم ہوگئی اور یہی نہیں بلکہ اس کے بعد فتنوں کا ایک نہ تھمنے والا سلسلہ بھی چل نکلا جس سے ساری اُمت کو دوچار ہونا پڑا۔

جیسا کے پیچھے ذکر ہوا کہ یہ انگوٹھی چاندی کی بنی ہوئی تھی اور اس پر محمد رسول اللہ نقش تھا (نگینے کی جگہ پر) اس جملہ (محمد رسول اللہ) کی ترتیب کے بارہ میں محدثین کی رائے دو قسم کی رہی ہے۔ بعض حضرات فرماتے ہیں کہ اس کی ترتیب یوں تھی پہلے محمد نقش تھا پھر اس کے نیچے رسول کا لفظ نقش تھا اور پھر سب سے نیچے لفظ اللہ نقش کیا ہوا تھا۔ مگر دوسرے حضرات اس کے برعکس فرماتے ہیں۔ انہوں نے جو ترتیب ذکر فرمائی ہے وہ یہ ہے کہ سب سے اوپر لفظ اللہ اور اس کے بعد نیچے کی جانب لفظ رسول اور اس سے نیچے لفظ محمد نقش تھا۔ ان دونوں اقوال میں سے آخر الذکر قول راجح ہے اور اس کی تائید اس بات سے بھی ہوتی ہے کہ استنبول کے عجائب گھر میں سرکار دو عالم ﷺ نے جو خط مقوقس کو لکھا تھا وہ محفوظ ہے اور اس پر مہر بھی واضح ہے۔ اس کی ترتیب یہی ہے۔ لہٰذا اب اس دوسرے قول میں کسی کو اختلاف نہیں ہے اور آج کل عام تصاویر میں بھی یہ ملتا ہے کہ پہلی سطر میں اللہ اور دوسری سطر میں رسول اور تیسری سطر میں محمد لکھا ہوا ہے۔

سرکار دو عالم ﷺ جو دوسری انگوٹھی پہنا کرتے تھے وہ بھی چاندی کی بنی ہوئی تھی جو کہ سرکار دو عالم ﷺ عام حالات میں پہنا کرتے تھے۔ مگر اس کی بناوٹ کے بارے میں اختلاف ہے۔ بعض محدثین فرماتے ہیں کہ اس میں نگینہ عقیق پتھر کا بنا ہوا تھا جیسا کہ بعض روایات سے بھی معلوم ہوتا ہے جبکہ بعض محدثین کرام کی رائے یہ ہے کہ نگینہ بھی چاندی کا بنا ہوا تھا یعنی نگینہ کی جگہ پر بھی چاندی لگی ہوئی تھی اور بنانے والے کے بارے میں بھی اختلاف ہے کہ بعض حضرات فرماتے ہیں کہ حبشہ کے علاقے کی بنی ہوئی تھی جبکہ بعض محدثین فرماتے ہیں کہ کسی حبشی نے بنائی تھی۔ اختلاف رائے اپنی جگہ پر مگر یہ بات مسلّم ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ نے صرف چاندی کی بنی ہوئی انگوٹھی پہنی ہے۔ حق تعالیٰ شانہ، ہمیں صحیح سمجھ عطا فرمائے اور اس سنت سے دل و جان سے پیار کرنے اور اخلاص کے ساتھ اس پر عمل کی توفیق عطا فرمائے (آمین)

ہر قسم کی بیماری کیلئے

(1) اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، وضو، بے وضو **"یَاسَلَامُ"** کا ورد کرتے رہیں۔ ان شاء اللہ عزوجل ہر قسم کی بیماری اور مصیبت سے نجات اور روزی میں برکت ہوگی۔

(2) **"یَاسَلَامُ"** 33 بار پڑھ کر پانی پر دم کرکے ہر قسم کے مریض کو پلائیں اور اس پر دم بھی کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔ (3) دائمی مریض ہر وقت **"یَامُعِیْدُ"** کا ورد کرتا رہے۔ ان شاء اللہ عزوجل شفا حاصل ہوگی۔

(ہر قسم کا ورد کرتے وقت اوّل و آخر ایک بار درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔ نماز کی پابندی لازمی ہے۔ ایک بات ذہن نشین رکھیں کہ جسمانی بیماریاں سبب رحمت ہیں مگر گناہوں کی بیماری بہت بڑی آفت ہے۔ ورد شروع کرنے سے قبل کسی مستند عالم یا قاری صاحب کو سنا دیں۔ (عمل شروع کرنے سے قبل کچھ صدقہ کریں)۔

(علامہ مولانا محمد الیاس)

الرجی، دائمی نزلہ اور موسم سرما

ہماری موجودہ مصنوعی زندگی جس میں بند گھر، غیر روشن اور تاریک کمرے، کارپٹ، مصنوعی غذائیں، مشروبات اور پرفیوم وغیرہ الرجی کی چند ایک وجوہات ہیں۔ میرا تجربہ ہے دیہات سے زیادہ شہر میں الرجی کہیں زیادہ ہے، آخر آلودگی بھی تو اپنا اثر دیکھاتی ہے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

پاکستان کے بالائی علاقے خاص طور پر اسلام آباد اور اس سے اوپر کے تمام پہاڑی علاقوں میں توت کا درخت الرجی کا سبب ہے۔ حکومت اپنی تمام کوششوں کے باوجود اس درخت کو جڑ سے نہیں اکھاڑ سکی۔ ایک درخت کاٹنے کے بعد اور بہت سے درخت نمودار ہو جاتے ہیں۔ کیا الرجی کا یہی ایک سبب ہے؟ ہرگز نہیں بلکہ الرجی کے اسباب بے شمار ہیں۔ ہماری موجودہ مصنوعی زندگی جس میں بند گھر، غیر روشن اور تاریک کمرے، کارپٹ، مصنوعی غذائیں، مشروبات اور پرفیوم وغیرہ الرجی کی چند ایک وجوہات ہیں۔ میرا تجربہ ہے دیہات سے زیادہ شہر میں الرجی کہیں زیادہ ہے۔ آخر آلودگی بھی تو اپنا اثر کرتی ہے۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ آخر موسم سرما میں الرجی اور نزلہ کا علاج کیسے ممکن ہے اور وہ کونسے طریقے ہیں جن کو اپنا کر ہم الرجی اور نزلے سے بچ سکیں۔ یادرکھیے ایسی غذائیں جو موسم سرما میں ان دو بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان سے ضرور بچا جائے۔ کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں کا استعمال یقیناً ان مریضوں کیلئے بہت نقصان دہ ہے۔ دوران سفر ٹھنڈی ہوا، کسی تقریب میں ایسی غذاؤں کا استعمال جو آپ کے مرض میں اضافے کا ذریعے بنے، بالکل استعمال نہ کریں۔ اینٹی الرجی گولیاں کھا کر ہم مرض کو وقتی طور پر دبا دیتے ہیں لیکن یہ اندر ہی اندر بڑھتا اور پھیلتا رہتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات وہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ دمہ اور دائمی سانس کی تنگی، سانس کا پھولنا، نیند کی کمی، ٹینشن اور بے چینی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو اس سے دائمی کھانسی خشک یا بلغم کے ساتھ شروع ہو جاتی ہے۔ قارئین مرض دبائیں مت بلکہ اس کے اندر رہنے کی نسبت اس کا باہر نکلنا بہتر ہے۔ آج عالمی سطح پر جہاں صاف پانی کا فقدان ہے وہاں الرجی اور دائمی نزلہ بہت زیادہ ہے۔ وینس کے عظیم سائنس دان ولراسمتھ کے بقول بعض بیماریوں کو بالکل معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن وہ امراض دراصل معمولی نہیں ہوتے بلکہ ان کے مابعد اثرات عام بیماریوں سے بھی کہیں زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ولراسمتھ مزید کہتے ہیں کہ میری معالجانہ زندگی میں اکثر تجربات میں یہ بات بار بار آئی ہے کہ میں نے پھیپھڑوں، گلے، گلینڈر اور ناک کے کینسر کے مریضوں کی ستر فیصد وجہ دراصل الرجی اور دائمی نزلہ پائی ہے اور موسم سرما میں اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اس لیے کہ مرطوب اور بھاری ہوا کی وجہ سے جراثیم کو مزید پھلنے پھولنے کا موقع ملتا ہے۔ دھوپ کی کمی، نمدار فضائیں ان جراثیموں کیلئے موزوں ترین جگہیں ہیں کیونکہ گرما کے موسم میں دھوپ اور تمازت تیز ہوتی ہے اس لیے جراثیم یا تو ختم ہو جاتے ہیں یا پھر انہیں بڑھنے کا موقع نہیں ملتا۔ آیئے یہ دیکھیں کہ ہم ان بیماریوں سے کیسے نجات حاصل کریں۔

ایک صاحب پرانی الرجی میں مبتلا تھے اور دائمی نزلہ اس کی ابتداء تھا میں نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ چند قطرے روغن زیتون سوتے وقت ناک کے دونوں نتھنوں میں ڈالیں اور زور سے اوپر کھینچے۔ چند روز ایسا کرنے سے انہیں بہت فائدہ ہوا اور یہ ٹوٹکہ بار بار کا آزمودہ ہے۔ اگر آپ کسی پرانی الرجی اور الرجی کے دمے میں مبتلا ہیں یا پرانے نزلے، ناک کا مستقل بند ہونا، رات کو نیند میں اس کی وجہ سے خلل پڑنا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہیں تو آپ اگر مندرجہ ذیل ترکیب آزمائیں تو انشاء اللہ زندگی بھر کیلئے یہ بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔ ہاں مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ ادویات استعمال ضرور کریں۔ جلد بازی ہرگز نہ کریں۔ اطریفل اسطخدوس کسی اچھے دواخانے کی بنی ہوئی ایک چچہ چھوٹا ایک گرم پانی کے کپ میں گھول لیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پی لیں۔ دن میں تین بار یا کم از کم 2 بار صبح و شام استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ پرانی الرجی اور پرانے نزلے کا اکسیری علاج ہے۔

ھوالشافی: پودینہ، خشک اجوائن دیسی، دونوں ہم وزن کوٹ کر سفوف تیار کریں اور آدھا چمچ دن میں تین بار پانی یا چائے کے ہمراہ استعمال کریں۔ کچھ عرصہ کے استعمال سے انشاء اللہ مرض بالکل ختم ہو جائے گا۔ اگر ٹھنڈ سے احتیاط اور مذکورہ بالا ادویات کچھ عرصہ مستقل استعمال کر لی جائیں تو موسم سرما میں یہ مرض بالکل بڑھ نہیں سکتا۔ انشاء اللہ۔

طب نبوی ﷺ کا موتی

ہر قسم کا نزلہ، بھوک نہ لگنا، قبض، بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا، بدن کا ٹوٹتے رہنا، دل کی گھبراہٹ اور دل کے تمام امراض کیلئے مفید ہے۔

(پروفیسر شفقت رسول ہاشمی)

⊙ حضرت عبداللہ بن ام حرامؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ بس سنا اور جڑی بوٹی زیرہ استعمال کیا کرو اس لیے کہ ان دونوں میں سوائے سام کے ہر بیماری کیلئے شفاء ہے عرض کیا گیا کہ حضور ﷺ سام کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا موت۔ (ابن ماجۂ طب نبوی از علامہ ابن القیم الجوزیہؒ)

⊙ سنا کو عربی، فارسی زبان میں سناء مکی، بنگالی میں سونا مکی اور انگریزی میں Senna کہتے ہیں۔ یہ مصفی خون، قتل دیدان، مسہل بلغم، اخلاط فاسدہ کو خارج کرنے کیلئے بہترین مسہل ہے۔ عرق النساء، نوبتی بخاروں، کمر درد اور ضیق النفس میں اس کا استعمال اکسیر ہے۔ کرم شکم کو ہلاک کر کے خارج کرتی ہے سادہ قولنج کو کھولتی ہے، دماغ کا تنقیہ کرتی ہے۔

⊙ قبض ایک ایسا مرض ہے جس سے کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اگر اجابت بوقت معمول نہ آئے یعنی کبھی دوسرے، تیسرے روز آئے یا اوقات میں تبدیلی نہ ہو لیکن مقدار میں کم آئے گویا اجابت بافراغت نہ ہو تو ان دونوں صورتوں میں قبض ہی کہا جائیگا۔ آج کل بے شمار لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں مگر لاپرواہی کرتے ہیں اسی وجہ سے انہیں طرح طرح کی بیماریاں چمٹی رہتی ہیں کیوں کہ قبض بقول اطباء فی الواقع ام الامراض یعنی بیماریوں کی ماں ہے۔ اس کی وجہ سے دردسر، نزلہ، زکام، نظر کی کمزوری، دل کی گھبراہٹ، بے چینی، بھوک کی کمی اور بواسیر جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے ہم پر لازم ہے کہ اس مرض کو معمولی نہ سمجھتے ہوئے اس کا علاج کریں۔ ⊙ چائے کا زیادہ استعمال، سگریٹ نوشی، دماغی محنت کی زیادتی، دودھ گھی کا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے انتڑیاں خشک ہو کر قبض کا باعث بنتی ہیں (کنز المجربات جلد اوّل، از حکیم محمد عبداللہؒ ص 151)

جوانی عود کر آئے، قبل از وقت پڑی جھریاں مٹ جائیں:

⊙ سنا کی پتیاں چن لیں اس میں پھلی یا اس کی ڈنڈیاں اور تنکے نہ آنے دیں اور ان کو حسب ضرورت لے کر چار گنا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں (بقیہ: صفحہ نمبر 36 پر)

 شدید بخار میں مبتلا لوگ کسی بھی وقت "یااللہ" حسب توفیق پڑھیں اور دعا کریں ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ مکمل شفایابی تک مسلسل یہ عمل کریں۔

یَا وَھَّابُ کا عمل اور رزق کا خزانہ

حضرت سلیمانؑ نے ایک مرتبہ مناجات کی اور پروردگار عالم سے پوچھا کہ اے پروردگار تجھ سے کس وسیلہ سے مانگوں تا کہ میری ہر دعا قبول ہو۔ جواب ملا "یَا وَھَّابُ" کا وسیلہ اختیار کر جس کے ذریعے مانگنے والے کو ہم بے حساب عطا کرتے ہیں۔ (سیدہ عابدہ ادریس، نیو ملتان)

حق تعالیٰ کا سولھواں صفاتی نام "یَا وَھَّابُ" ہے۔ یہ اسم جمالی ہے اور اس کے اعداد 14 ہیں۔ یہ اسم مبارک وہب اور ہبہ سے مشتق ہے اور اس کے معنی بخشنے اور عطا کرنے کے آتے ہیں۔ ایسی بخشش اور عطا کے جس کے پیچھے کوئی غرض نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو بغیر کسی غرض سے عطا کرتا ہے۔ اس لیے بجا طور پر صرف وہی حقیقتاً "یَا وَھَّابُ" کہلانے کا حقدار ہے۔ اس اسم مبارک سے متصف ہونے کی صورت یہ ہے کہ وہ اپنی جان و مال کو بندہ خدا کی رضا حاصل کرنے کیلئے بے دریغ خرچ کرے اور بغیر کسی مفاد اور لالچ کے اللہ کے بندوں کی مدد کرے۔ جو ایسا کرے گا اللہ تعالیٰ اسے بے حساب رزق عطا فرمائے گا اور اسے کبھی محتاج نہ ہونے دے گا۔ علمائے کرام نے فرمایا ہے کہ جو شخص فقر و فاقہ میں مبتلا ہو تو اسے چاہیے کہ چاشت کی نماز کے آخری سجدے میں چالیس مرتبہ "یَا وَھَّابُ" پڑھے۔ اگر اس عمل کی پابندی کسی نے چالیس دن کر لی تو اللہ تعالیٰ اس کے فقر و فاقے کو دور کر دے گا۔ اکابرین نے فرمایا ہے کہ جو شخص صبح کی نماز کے بعد "یَا وَھَّابُ" کا تین سو مرتبہ ورد کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اس پر رزق کے دروازے کو کشادہ کر دے گا اور اسے اتنا عطا کرے گا کہ اس سے سمیٹا نہ جائے گا۔

بزرگوں نے فرمایا ہے کہ اگر کوئی شخص نصف شب کے بعد اپنے گھر کے صحن میں کھڑے ہو کر تین سو مرتبہ "یَا وَھَّابُ" پڑھے گا تو چند دنوں میں اس کی غربت رفع ہو جائے گی اگر کوئی شخص دن میں دس بجے وضو کر کے قبلہ رو کھڑے ہو کر (سورۃ العلق کی آیت نمبر 19) "**وَاسْجُدْ وَ اقْتَرِبْ**" پڑھے۔ پھر فوراً سجدے میں چلا جائے اور تین مرتبہ تسبیح پڑھنے کے بعد سات مرتبہ "یَا وَھَّابُ" پڑھے تو کچھ ہی دنوں میں اس کی مالی مشکلات ختم ہو جائیں گی۔

اکابرین کا معمول تھا جب انہیں کوئی حاجت درپیش ہوتی تو آدھی رات کے بعد وضو کر کے تین سجدے کرتے پھر ہاتھ اٹھا کر ایک سو مرتبہ "یَا وَھَّابُ" پڑھا کرتے۔ تین روز کے عمل سے حاجت پوری ہو جاتی تھی۔ آج بھی جو صاحب ایمان اپنے بزرگوں کی تقلید، ایمان و یقین کے ساتھ کرے گا تو انشاء اللہ نفع ہی پائے گا۔ جناب محدث دہلویؒ تحریر فرماتے ہیں کہ غریب آدمی اگر دن کو دس بجے وضو کرے پھر چار رکعت نماز بہ نیت قضائے حاجت ادا کرے۔ نماز سے فراغت کے بعد سجدے میں جائے اور ایک سو چار مرتبہ "یَا وَھَّابُ" پڑھے۔ ہر مہینے میں سات مرتبہ یہ عمل کر لیا کرے تو چند ماہ کے اندر اندر اس قدر رزق ملے گا کہ عقل حیران رہ جائے گی۔

منقول ہے کہ حضرت سلیمان علیہ السلام نے ایک مرتبہ مناجات کی اور پروردگار عالم سے پوچھا کہ اے پروردگار تجھ سے کس وسیلے سے مانگوں تا کہ میری ہر دعا قبول ہو۔ جواب ملا اُس نام کا وسیلہ اختیار کر جس کے ذریعے مانگنے والے کو ہم بے حساب عطا کرتے ہیں۔ حضرت سلیمانؑ نے دریافت کیا کہ وہ کونسا نام ہے۔ اس پر حق تعالیٰ نے اپنا نام "یَا وَھَّابُ" بتایا۔ جناب سلیمانؑ پر یہ نام واضح ہوا تو آپ نے اس کا ورد اختیار کیا اور اس کی برکت سے آپ کو جن و انس کی بادشاہت عطا کی گئی۔ اگر چاشت کے نفلوں کے آخری سجدہ میں اس کو 14 بار پڑھے تو غنا، قبولیت اور ہیبت و بزرگی پیدا ہوگی۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

عبقری کی ادویات نے مجھے اعتماد دیا

(ماسٹر ہارون الرشید۔ آزاد کشمیر)

ہیئر آئل کے کرشمات:۔ طب نبوی ﷺ ہیئر آئل سر کی ہر قسم کی خشکی اور بال گرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے علاوہ جلد پر سفید داغ (چھائیاں) وغیرہ کو ختم کر دیتا ہے۔ میرا قریبی دوست انگلینڈ سے آیا۔ پہلے اس کے سر پر بال تھے اور بیرون ملک جا کر اس کے سر کے بال گرنا شروع ہو گئے۔ آہستہ آہستہ گنجا ہو گیا۔ میں نے اسے طب نبوی ﷺ ہیئر آئل استعمال کرنے کو دیا۔ اسے پہلے دن رزلٹ ملے اور بال گرنا بند ہو گئے۔ میں نے یہ آئل سو (100) سے زائد لوگوں پر آزمایا۔ ہر ایک سے مثبت جواب ملا اور آئندہ خوشی سے لے کر گیا۔ ہمارے علاقے میں زیادہ تر لوگ انگلینڈ گئے ہوئے ہیں، واپسی پر وہ لوگ طب نبوی ﷺ ہیئر آئل کو ساتھ لے جاتے ہیں۔ میرے علاقے کے لوگ گنجے اور جن کے بال گرتے ہوں ان کو میرے پاس بھیجتے ہیں اور میں عبقری سے طب نبوی ﷺ ہیئر آئل منگوا کر انہیں دے دیتا ہوں۔

ہیئر پاؤڈر:۔ ہیئر آئل کی طرح ہیئر پاؤڈر بھی اپنی مثال آپ ہے۔ یہ بھی سر کی خشکی اور خارش کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہیئر پاؤڈر کو طب نبوی ﷺ آئل کے ساتھ چنبل، خارش، الرجی، جلد کے پرانے زخم، خارش کے پرانے زخم، شوگر کے پرانے زخم پر بھی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہمارے علاقے میں ایک آدمی ہیئر پاؤڈر کو کیپسول میں بھر کر لوگوں کو خارش اور الرجی کے لیے دیتا ہے۔

شفائے حیرت:۔ ایک شخص کو دمہ کی شکایت تھی اور وہ انہیلر استعمال کرتا تھا۔ اس کو صرف 3 شیشیاں شفائے حیرت کی استعمال کرائیں۔ ڈیڑھ ماہ کے بعد اس نے انہیلر لینا بند کر دیا تھا۔ ایک آدمی مستریوں کا کام کرتا تھا اس کو بھی سانس کا مسئلہ تھا شفائے حیرت کے استعمال سے اس کو بھی لاجواب فائدہ ہوا۔

طاقتی سے زندگی میں نئی بہاریں:۔ طاقتی کے لاجواب رزلٹ ہیں اس کی وضاحت لوگ نہیں بتاتے، شرماتے ہیں لیکن جو ایک دفعہ لے کر جاتا ہے۔ وہ بار بار لیتا ہے۔

جوہر شفائے مدینہ: جوہر شفائے مدینہ کے رزلٹ میں زیادہ تر لوگوں نے یہ کہا ہے کہ اس سے قبض نہیں ہوتی، معدے کا نظام درست رہتا ہے۔ ہوا، گیس کے لیے بھی لاجواب اور مفید ہے۔

ممسک: تخم سرداں دو تولہ، مٹھی ایک تولہ کا سفوف بنالیں۔ اس سفوف کی چار خوراکیں بنالیں ایک خوراک سونے سے ایک گھنٹہ قبل دودھ سے لے لیں پھر کوئی نمکین چیز نہ کھائیں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

عبقری کے تحفے عبقری کے قارئین نام۔ نسخہ کیا ہے ہیروں کی مالا ہے۔ (ام ابوذر، بہاولنگر)

کمر مہروں اور گھٹنے کی تکلیف دور کرنے کا لاجواب علاج

اس نسخہ کے متعلق میں آپ کو بتانے جارہی ہوں۔ وہ ماہنامہ عبقری کے جون 2007 کے شمارے میں صفحہ نمبر 4 پر درج ہے۔ راقمہ کو طویل عرصہ سے کندھوں میں خاص تکلیف تھی۔ تھوڑا سا کام کرتی تو کندھوں میں درد شروع ہو جاتی۔ لکھتی تو قلم ساتھ نہ دیتا، گردن تھک جاتی، یہی کیفیت گھٹنوں اور ٹانگوں کی تھی۔ چھت پر جانا دشوار ہوتا۔ ہر وقت میں سوچتی رہتی۔ ماہنامہ عبقری کے جون 2007 کے شمارے میں صفحہ نمبر 4 پر یہ نسخہ میری نظر سے گزرا۔ راقمہ نے یہ نسخہ پڑھا اور فوراً ہی پنسار کی دکان پر گئی۔ وہاں سے نسخہ خریدا اور آتے ہی اپنی ملازمہ کے سپرد کیا کہ یہ نسخہ کوٹ پیس کر تیار کر دو کیونکہ راقمہ کے کندھوں میں اتنا دم نہیں تھا کہ وہ نسخہ تیار کر سکتی۔

اسی دن نسخہ تیار کرا کر میں نے دی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کرنا شروع کر دیا۔ پہلے تین ماہ مسلسل یہ والا نسخہ استعمال کیا۔ راقمہ کو اس قدر فائدہ ہوا کہ میں خود حیران ہو گئی اور آج الحمدللہ میں کئی کئی گھنٹے لگاتار اپنے ہاتھ سے کام کرتی ہوں اور کبھی بھی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔ اس کے علاوہ مطالعہ کرنا بھی آسان ہو گیا ہے۔ دوسری مرتبہ راقمہ نے نسخہ بنایا تو تین چیزوں کا اضافہ کیا پھر وہ نسخہ استعمال کیا تو اعصابی طاقت میں بے پناہ اضافہ محسوس ہوا۔ اب تو یہ کیفیت ہے کہ چھت پر چڑھنا آسان ہے جو پہلے انتہائی مشکل تھا۔ اب تو دونوں ہاتھ میں وزن لے کر چڑھ جاتی ہوں۔ زینہ پر جاتے ہوئے کبھی گرل پکڑ کے نہیں چڑھتی۔ پہلے اگر فرش پر بیٹھنا پڑ جاتا تو اٹھنا مشکل ہو جاتا تھا۔ اب تو یونہی بیٹھ جاتی ہوں اور تکلیف بھی محسوس نہیں ہوتی۔ گھٹنے بالکل ٹھیک ہو گئے ہیں۔

پھر مندرجہ ذیل نسخہ راقمہ نے ایک خاتون کو دیا۔ جس کی عمر 70 سال تھی۔ تین ماہ کے مسلسل استعمال کے بعد میرے پاس آئیں۔ پہلا جملہ انہوں نے کہا کہ بیٹی کونسا نسخہ دیا تھا میں تو بالکل تندرست ہو گئی ہوں۔ میں کون سی زبان سے تمہارا شکریہ ادا کروں۔ میں نہ کسی بہو، بیٹی اور پوتی کی محتاج ہوں بلکہ اٹھ کر اپنا ہر کام خود کر لیتی ہوں۔ نسخہ استعمال کرنے سے پہلے جب میں اپنی پوتیوں کو آواز دیتی تھی کسی کام کے کروانے کے واسطے تو وہ گھبرا جاتی تھیں کہ دادی اماں کا کام کرنا پڑے گا۔ اب ان کی محتاجی بالکل ختم ہو گئی ہے۔ پڑوس میں بھی اب اکیلی ہی چلی جاتی ہوں۔ راقمہ نے اس بوڑھی خاتون کو عبقری کا تعارف کروایا اور کہا کہ اللہ کا شکر ادا کرنے کے بعد یہ لکھا ہوا نسخہ لوگوں میں تقسیم کریں۔

ھوالشافی: گوند کیکر ایک پاؤ، گوند کتیرا ایک چھٹانگ۔ دونوں دواؤں کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ (پانی کی مدد سے) دن میں دو دو گولیاں گرم دودھ سے استعمال کریں۔ دوسری مرتبہ راقمہ نے نسخہ تیار کیا تو اس میں یہ اجزاء اور ترکیب تھی۔ **ھوالشافی** : گوند کیکر ایک پاؤ، گوند کتیرا ایک چھٹانگ، روغن زیتون ½ پاؤ، کلونجی ½ پاؤ، شہد ایک پاؤ۔

گوند کیکر، گوند کتیرا اور کلونجی کو باریک پیس کر اس میں روغن زیتون اور شہد شامل کر لیں۔ چائے کے چمچ سے صبح نہار منہ ½ چمچ اور شام کو بھی ½ چمچ چائے کے ساتھ لیں۔ اصل دوا تو گوند کیکر اور گوند کتیرا تھی لیکن ان تینوں دواؤں کے مزید اضافے سے نفع دوگنا ہو گیا۔ ان شاء اللہ اس نسخہ کے استعمال سے تمام سردی کبھی نزلہ اور سر درد نہیں ہوگا۔ یہ نسخہ کیا ہے ایک قیمتی مالا ہے۔ جس فرد نے بھی استعمال کر لیا وہ تاحیات محتاجی کا شکار نہیں ہوگا (انشاء اللہ)۔ اس نسخہ کے استعمال سے سر اور دماغ بہت مضبوط ہو جاتا ہے۔

خارش، ایگزیما اور سورائسز سے شفا بخشی

عبقری میں نایاب نسخے ہوتے ہیں۔ یہ نسخہ تو کمال درجے کا ہے۔ ذاتی تجربات اور دوسروں نے اس سے جو استفادہ حاصل کیا ہے۔ پہلے وہ پڑھئے۔

راقمہ کے پاؤں کی انگلیوں میں عرصے دراز سے انفیکشن تھا۔ ایسا خوفناک انفیکشن تھا کہ میں ہر وقت پریشان رہتی۔ مرہموں اور کریموں سے وقتی طور پر افاقہ ہوتا تھا۔ آہستہ آہستہ پاؤں کی انگلیوں میں سوراخ ہونا شروع ہو گئے۔ میں نے اس مرض کے متعلق ماہنامہ عبقری میں ایک نسخہ پڑھا۔ جس کی تفصیل آگے لکھی ہوئی ہے۔ پنسار کی دوکان سے نسخہ کے اجزاء خود خرید کر مرہم تیار کی اور لکھی ہوئی ہدایات کے مطابق اس مرہم کو استعمال کیا تو صرف دو دن میں افاقہ ہو گیا اور مزید چند دن استعمال کرنے کے بعد یہ مرض مستقل ختم ہو گئی۔ الحمدللہ اب آٹھ ماہ ہو چکے ہیں۔ راقمہ کو کبھی پاؤں کی انگلیوں میں تکلیف نہیں ہوئی۔ چاہے جتنی بار بھی وضو کروں۔ ایسا لاجواب نسخہ ہے۔ خود استعمال کریں اور دوسروں کو پہنچائیں۔ (2) ایک فورتھ ایئر کی طالبہ کے چہرے پر کیل اور مہاسے بہت زیادہ تھے۔ وہ میرے پاس آئی۔ راقمہ نے ماہنامہ عبقری کے تعارف کے ساتھ نسخہ دیا۔ لگانے کا طریقہ بھی بتایا۔ چند دنوں کے بعد اس لڑکی کا مسرت بھرا فون آیا کہ میرے چہرے پر کیل، مہاسے ختم ہو گئے ہیں۔ جب یہ مرہم لگاتے ہیں تو اس دوا کا کلر ضرور جلد پر آجاتا ہے لیکن چار دن میں جلد بالکل صحیح ہو جاتی ہے۔ اور یہ دوا جسم کے کسی بھی حصے پر لگانے سے باریک چھلکا سا بن کے اتر جاتی ہے یہ دوا خاصی تیز ہے اگر چہرے پر لگائیں تو پہلے ویزلین لگائیں پھر یہ دوا لگا لیں۔

اگر کہیں پر پھنسی ہے تو ایک باریک ماچس کی سینک سے صرف پھنسی پر بہت معمولی مقدار میں دوا لگا لیں۔ زیادہ سے زیادہ بیس گھنٹے میں ٹھیک ہو جائے گی اگر چھوٹے بچوں کے پھنسی یا پھوڑا ہے یا زخم ہے یہ دوا بہت معمولی مقدار میں استعمال کریں۔ (3) راقمہ کو گرمی کے موسم میں الرجی ہو جاتی تھی پچھلے سال اپریل میں ہی یہ دوا لگا لی تھی۔ گرمیوں میں الرجی نہیں ہوئی۔ گرمیوں کے موسم میں ایک دفعہ راقمہ نے یہی دوا لگائی دو دن میں دانے ختم ہو گئے۔

(4) اس دوا کی شفاء کا حیرت انگیز واقعہ لکھ رہی ہوں اور یہ سب کچھ سچ ہے۔ ہوا یوں کہ راقمہ کا کسی کے گھر جانا ہوا وہاں پر ایک بہتر سالہ خاتون تھیں۔ یوں محسوس ہوتا تھا۔ انہیں کوئی شدید تکلیف ہے اور وہ بتانا نہیں چاہتی تھی۔ راقمہ کی فطرت کچھ ایسی ہے کہ کسی کو تکلیف میں دیکھ کر بے چین ہو جاتی ہے۔ ہمت کر کے معلوم کیا۔ خالہ جان آپ کو کیا پریشانی ہے انہوں نے جواب دیا بیٹی کیا بتاؤں۔ دو سال ہو گئے ہیں میرے پیٹ پر خارش ہوئی اور پھر زخم بن گیا ہے۔ میڈیسن استعمال کر رہی ہوں مگر افاقہ نہیں۔ اب یہ کیفیت ہے کہ یہ زخم آدھے پیٹ پر پھیل گیا ہے بلکہ ناف سے بھی نیچے چلا گیا ہے۔ ہر وقت پانی رستا ہے۔ تہہ در تہہ چھلکے نما کھال اترتی ہے اور زخم بلکہ اب تو ناسور ہی بن گیا ہے۔ اب میں ڈاکٹر کے پاس گئی تھی اس نے آپریشن کرنے کا کہا ہے۔ مجھے تو اس عمر میں اپنا حجاب کھولنے میں شرم آتی ہے۔ تکلیف اس قدر ہے کہ اٹھا بیٹھا نہیں جاتا۔ راقمہ نے انہیں تسلی دی اور تیار شدہ نسخہ دیا اور تاکید کر دی کہ آپ اس کو یقین اور اعتماد سے استعمال کریں۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔

اپنے خیالات کو اپنی جیل نہ بناؤ۔ علم سے محبت کرنا اللہ سے محبت کرنا ہے۔ کسی کی قلت عقل کا اس کے کثرت کلام سے اندازہ لگا۔

انہیں اپنے شہر واپس جانا تھا۔ راقمہ نے اپنا فون نمبر دیا اور گزارش کی کہ دوائی استعمال کے بعد مجھے آگاہ ضرور کرنا۔ دو تین ہفتے بعد ان کا فون آیا۔ اللہ کا شکر ہے کہ وہ نسخہ استعمال کرنے کے بعد میں بالکل ٹھیک ہوں۔

اسی طرح کسی سے ملنے گئی وہ تمام گھر والے پھوڑے، پھنسیوں کا شکار تھے۔ راقمہ نے انہیں تیار شدہ نسخہ دیا ان سب لوگوں گھر والوں نے استعمال کیا۔ صرف 72 گھنٹوں میں سب لوگ ٹھیک ہو چکے تھے۔ وہ نسخہ بھی یہی تھا۔

(5) کسی فنکشن میں میرا جانا ہوا۔ وہاں کچھ طالبات بھی آئی ہوئی تھیں۔ وہ بیچاری شرمندہ شرمندہ سی ایک سائیڈ پر الگ تھلگ بیٹھی تھیں۔ راقمہ کو بہت شاق گزرا۔ انہیں دیکھ کر مجھے معلوم ہو چکا تھا، مزید ان سے تفصیل جاننے کی ضرورت نہیں تھی کیونکہ ان کے معصوم چہروں پر بہت زیادہ مہاسے تھے۔ مہاسوں نے چہروں کو حد درجہ بدنما بنا دیا تھا۔ راقمہ ان سے ملی، انہیں تسلی دی۔ اپنے گھر کا پتا دیا اور کہہ دیا کہ آ کر نسخہ لے جائیں اور استعمال کریں۔ انہیں تو بے چینی سے انتظار تھا کہ کوئی ہمدرد انہیں مہاسوں کا نسخہ دے اور انہیں ان مہاسوں سے نجات ملے۔ وہ راقمہ سے تیار شدہ نسخہ لے گئیں اور میں نے طریقہ استعمال بھی سمجھا دیا۔ انہوں نے استعمال کیا۔ دو ہفتے میں ہی چہرہ شفاف اور خوبصورت نکل آیا۔ وہ بے حد شکرگزار تھیں۔ راقمہ نے کہا کہ عبقری کا شکریہ ادا کریں۔ اس کے علاوہ بھی راقمہ نے بہت سے لوگوں کو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کرایا۔ سب نے شفا پائی۔ مزید تفصیل اور حوالے کے لیے ماہنامہ عبقری نومبر 2007 صفحہ نمبر 17 ضرور پڑھیں۔ نسخہ یہ ہے۔ **ھوالشافی:** زنک آکسائیڈ 20 گرام

بورک ایسڈ	20 گرام
گندھک آملہ سار	10 گرام
سیلی سلک ایسڈ	20 گرام
کاربالک ایسڈ	5 گرام
سادہ ویزلین	200 گرام

ان تمام اشیا کو سوائے ویزلین کے کسی گرے اسٹیل کے برتن میں ڈالیں۔ دو گھنٹے کے بعد ویزلین 200 گرام ملایئے، خیال رکھیے کسی چمچ سے دواؤں کو خوب یکجا کریں۔ بغیر دستانوں کے ہاتھ کا استعمال نہ کریں ورنہ ہاتھ متاثر ہونے کا خطرہ ہے۔ دستانے پہن کر دوا کو برتن سے نکال کر کسی پلاسٹک کے جار میں محفوظ کر لیں۔ یہ تمام اشیا کسی اچھے حکیم سے مل جائیں گی۔

موٹاپا ایسے دور ہوا جیسے پانی سے پیاس

ایک صاحب موٹاپے کے علاج میں بہت مشہور تھے۔ لوگ دور دور سے ان سے دوا لینے آتے۔ جو بھی شخص دوا لے جاتا اس کو یقینی فائدہ ہوتا حتیٰ کہ عالم یہ ہوا کہ ان سے دوا پوری ہی نہ ہوتی، اکثر لوگ واپس چلے جاتے۔ ایک نیک دل حکیم نے ان سے عرض کیا یہ نسخہ میں آپ کو بنوا دیتا ہوں لیکن اس نے انکار کر دیا کہیں وہ نسخہ ان کے ہاتھ نہ آ جائے۔ لیکن حکیم صاحب مخلص انسان تھے، وہ تعاقب میں لگے رہے۔ آخر وہ نسخہ ان کے ہاتھ کسی طرح لگ گیا۔ انہوں نے آزمایا واقعی مفید پایا۔ پھر یہ لاجواب تحفہ بندہ کو دیا۔ آج وہ تحفہ قارئین کی خدمت میں پیش خدمت ہے۔ راقمہ کا ذاتی تجربہ ہے کہ تیسری خوراک کے بعد موٹاپا کم ہونا شروع ہو گیا۔ فورتھ ائیر کی دو طالبات جو موٹاپے کی وجہ سے بہت پریشان تھیں اور ان کی ٹانگوں میں بے حد درد رہتا تھا۔ انہوں نے یہ نسخہ استعمال کیا۔ صرف ایک ماہ کے بعد وہ طالبات بے حد سمارٹ ہو گئیں۔ بلکہ ان کی ٹانگوں اور سر کا درد بھی ٹھیک ہو گیا۔ اس لاجواب نسخے کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ جو اشیاء وزن کے لحاظ سے راقمہ نے لے کر نسخہ بنایا تھا۔ قارئین حسب ضرورت بناتے رہیں۔

ھوالشافی: میتھی دانہ (میتھرے) جو اچار میں ڈالتے ہیں ایک پاؤ، کلونجی ایک پاؤ، سبز چائے ایک پاؤ، چھلکا اسپغول ایک پاؤ، چاروں اشیاء کو باریک پیس لیں۔ استعمال دن میں 4 مرتبہ آدھی چمچی پانی کے ساتھ۔ یقین اور اعتماد کے ساتھ مستقل استعمال کریں۔ مزید تفصیل کے لیے ماہنامہ عبقری جون 2008 صفحہ نمبر 6 ضرور پڑھیں۔

نظر بد دور کرنے کا مجرب عمل (محمد ساجد اللہ سیفی)

مکرمی و محترمی جناب طارق محمود صاحب السلام علیکم! جناب والا نظر بد دور کرنے کا ایک عمل بھیج رہا ہوں۔ امید ہے عبقری کے قارئین کو اس سے ضرور فائدہ ہوگا۔ یہ عمل میرے معمولات میں شامل ہے اور کسی قسم کے شک و شبہ سے مبرا ہے۔

سب سے پہلے اس آیت مبارکہ "**وَمَآ اَنۡفَقۡتُمۡ مِّنۡ نَّفَقَةٍ اَوۡ نَذَرۡتُمۡ مِّنۡ نَّذۡرٍ فَاِنَّ اللّٰهَ يَعۡلَمُهٗ ؕ وَمَا لِلظّٰلِمِيۡنَ مِنۡ اَنۡصَارٍ**" (سورۂ بقرہ آیت نمبر 270) کی زکوٰۃ 11 دن تک ادا کریں اور یہ عمل نوچندی جمعرات کو شروع کریں۔ 313 مرتبہ ہر روز مندرجہ بالا آیت، اول آخر 11 مرتبہ درود شریف گیارہ دن تک مسلسل پڑھیں۔ گیارہ دن کی پڑھائی مکمل کرنے کے بعد یہ عمل کام کرنے لگ جائے گا۔ اس کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم بھی کر سکتے ہیں اور تعویذ بھی بنا کر دے سکتے ہیں۔ نظر خواہ کتنی شدید کیوں نہ ہو فوری اثر کرنے والا عمل ہے۔

نوٹ: گیارہ دن پڑھائی کر کے اس کا ثواب مسلمین، مسلمات، مومنین مومنات اہل بیتؓ، صحابہ کرامؓ اور پوری امت مسلمہ کو بخش دیں اور کچھ مٹھائی بچوں میں تقسیم کر کے دعا کریں۔

نظر بد دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کے قد کے برابر 7 عدد دھاگے ناپ لیں اور اس کے بعد 7 مرتبہ مندرجہ بالا آیت مبارکہ پڑھ کر دھاگہ کو سات گانٹھیں لگائیں۔ ہر گانٹھ پر مندرجہ بالا آیت 7 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ اسکے بعد دھاگے کو پلاسٹک میں بند کر کے موچی سے چمڑے میں بند کروا کر مریض کے گلے میں پہننے کے لیے دے دیں۔ ان شاء اللہ جب تک تعویذ مریض کے گلے میں رہے گا دوبارہ مریض کو کسی قسم کی نظر نہیں لگے گی۔ یہ عمل نظر بد کے لیے انتہائی مجرب المجرب ہے صرف ایک مرتبہ آزما کر دیکھ لیں۔

کالے، پیلے اور سفید یرقان کا قرآنی علاج (محمد ساجد اللہ سیفی)

یرقان سے چھٹکارا کے لیے بندہ کا بہت زیادہ آزمایا ہوا عمل عبقری کے قارئین کی خدمت میں پیش ہے۔ پہلے اس عمل کو قابو کرنے کا طریقہ سیکھ لیں، اس کے بعد یہ عمل آپ کے قابو میں آ جائے گا۔ اس عمل کی زکوۃ یہ ہے کہ نوچندی جمعرات سے 11 دن مسلسل 313 مرتبہ بعد از نماز مغرب یا عشاء 313 مرتبہ سورۂ فاتحہ بسم اللہ کے ساتھ پڑھنی ہے۔ درود شریف اول آخر 11 دفعہ ہر روز پڑھنا ہے۔ آخری دن اس تمام پڑھائی کا ثواب جملہ انبیاء علیہ السلام، تمام صحابہ اکرامؓ، پیر و مرشد اور تمام امت مسلمہ کو ایصال ثواب کریں پھر دعا مانگ کر عمل ختم کرنا ہے۔ اس کے بعد یہ والا عمل آپ کے قابو میں آ جائے گا۔

سفید اون جس سے سویٹر وغیرہ بنتے ہیں۔ اس کے تین عدد دھاگے لے کر مریض کے قد سے ناپ کر (پاؤں کے انگوٹھے تک ناپنا ہے) ناپنے کے بعد دھاگوں کے دونوں طرف کے سرے آپس میں جوڑ کر یعنی ڈبل کر کے سات گانٹھیں لگانی ہیں۔ ہر گانٹھ پر 6 مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھنی ہے۔ 6 مرتبہ پڑھ کر ایک گانٹھ لگا دیں۔ اس طرح سات عدد گانٹھیں لگانی ہیں۔ پھر وہ دھاگا مریض کے گلے میں ڈال دیں۔ **پرہیز:** اگر مریض کو بخار ہے تو پرہیز کوئی نہیں ہاں اگر مریض کو یرقان کسی بھی قسم کا ہے تو چکنی چیزی اشیاء اور گرم چیزوں سے بھی پرہیز کروانا لازمی ہے۔ مریض اگر پرہیز نہیں کرے گا تو موت واقع ہو جائے گی۔ یہ دم فی سبیل اللہ کرنا ہے لیکن مریض کو چاہیے کہ دھاگہ استعمال کرنے سے پہلے 111 روپے غریبوں میں تقسیم کر دے تو بہت بہتر ہے۔

دانت اور ڈاڑھ درد کا علاج / معجزاتی کلام، معجزاتی نتائج

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آئیے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

قرآن مجید کے آسان طریقے اور تجربات عبقری کے قارئین کی خدمت میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔ اللہ پاک اس کوشش کو قبول فرما کر ہدایت کا ذریعہ بنائے (آمین) (حافظ محمد رضوان ولد ظہور علی، ملتان)

دانت اور داڑھ درد کا علاج

کسی کے دانتوں میں درد ہو، گرم ٹھنڈا لگتا ہو یا عقل ڈاڑھ نکلنے کی تکلیف ہو بعض لوگ اس کے نکلنے کے دوران تکلیف کی شدت برداشت سے باہر ہونے کی بنا پر نکلوا دیتے ہیں۔ میرا بھائی مجھ سے 2 سال بڑا ہے اس کے دانتوں میں تکلیف رہتی تھی۔ جب وہ 20 سال کی عمر میں تھا تو وہ ہر وقت اوپر بیان کردہ تکالیف کی امی سے شکایت کرتا اور ڈاکٹر سے علاج کرواتا۔ یہاں تک اب وہ دانتوں کی فلنگ بھی کروا چکا ہے جبکہ میں نے کلام اللہ کا سہارا لیا۔ نہ تو دانتوں میں تکلیف رہی نہ ہی ٹھنڈا و گرم لگتا ہے۔ نہ ہی (عقل ڈاڑھ) نکلنے کی تکلیف محسوس کی ہے۔ میں نے درج ذیل طریقہ کو آزمایا ہے جو کہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اپنے جاننے والوں کو بھی بتایا ہے۔

(1) جب بھی دانتوں میں درد ہوا میں نے حضور ﷺ کی فرمائی ہوئی دعا پڑھی جو کہ درج ذیل ہے۔

" اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَالٍ مَّا كَانَ " 3 مرتبہ اس دعا کو پڑھیں اور جس دانت یا ڈاڑھ میں درد ہو اس پر دم کر دیں۔

(2) عشاء کی نماز کے بعد جب وتر پڑھنے کیلئے کھڑے ہوں تو یہ تین سورتیں بالترتیب پڑھیں۔ سورۃ النصر، سورۃ اللھب، سورۃ اخلاص۔ سورتیں پڑھنے کا طریقہ یہ ہے۔

(i) پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ النصر، (ii) دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اللھب، (iii) تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پڑھیں اور وتر کی نماز اسی ترتیب قرأت سے مکمل کریں۔ اس عمل کی مدت کچھ خاص نہیں ہے۔ جب آرام آجائے تو پھر چاہے پڑھیں یا نہ پڑھیں۔ بہتر یہی ہے کہ اسے اپنی روزمرہ وتر کی نماز کا حصہ بنالیں۔ یہ میرا تجربہ ہے اور میں نے آزمایا ہے۔ قارئین! آپ بھی آزمائیں اور دعا دیں۔ یقین کامل شرط ہے، شک، وہم وگمان والے اس سے فائدہ کبھی نہیں اٹھا سکتے۔ شک بڑی سے بڑی کامیابی کو اندھیروں میں دھکیل دیتا ہے۔ کلام اللہ شک وشبہ سے پاک ہے۔

معجزاتی کلام، معجزاتی نتائج

جب مشکلات گھیر لیں، مصیبتیں جکڑ لیں، اندھیرا چھا جائے اور کچھ بھی سمجھ میں نہ آئے کہ کیا کیا جائے؟ گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ مشکلات کا ڈٹ کر مقابلہ کیا جائے۔ ایک اور تجرباتی اور آزمودہ کلام الٰہی کا (نسخہ عمل) برائے پریشان حال اور مشکلات میں پھنسے ہوئے انسانوں کو نکالنے کیلئے حاضر خدمت ہے۔

یہ آج سے تقریباً آٹھ برس پہلے کی بات ہے۔ ایک دن میرے حفاظ کرام دوست مسجد سے نکل رہے تھے۔ عصر کی نماز کے بعد کا وقت تھا۔ وہ کچھ سورتوں کے بارے میں آپس میں پوچھ گچھ کر رہے تھے تو میں نے بھی ان سے پوچھا اور انہوں نے مجھے ترتیب بتائی اور ساتھ یہ بھی بتایا کہ ہمارے قاری صاحب نے ایسے ہی بتایا ہے اور ایسے ہی پڑھنا ہے۔ ان دنوں ہماری گھریلو مالی حالات بہت خراب تھے۔ والد صاحب سرکاری ملازم تھے اور اب بھی ہیں۔ ان کا تبادلہ دوسرے شہر میں ہوا تھا۔ بس اللہ ہی بہتر جانتا ہے حالات کچھ ایسے تھے کہ بیان کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ پھر میں نے اسی ترتیب سے پڑھنا شروع کیا۔ پہلے ہی دن میں نے کافی فرق محسوس کیا۔

(بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

کسی کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنے کیلئے

وَاَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّيْ وَلِتُصْنَعَ عَلٰى عَيْنِيْ ○

(سورۃ طٰہٰ آیت نمبر 39) ہر نماز کے بعد 21 بار پڑھیں، ذاتی مجرب ہے۔ (فرقان دانش، رحیم یار خان)

(بقیہ: طب نبوی ﷺ کا موتی)

کہ پانی اس میں جذب ہو جائے۔ اس وقت نکال کر گھوٹنا شروع کر دیں اور گولیوں کے قوام پر آنے کے بعد دو، دو رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کسی بھی چیز سے لیں، اس سے قبل از وقت پڑی ہوئی جھریاں مٹ جاتی ہیں اور قبل از وقت آیا ہو بڑھاپا دور ہو کر جوانی عود کر آتی ہے۔ (کنز المجربات جلد اول، از حکیم محمد عبداللہ، ج3 ص342)

پیٹ کے تمام امراض، ہر قسم کا نزلہ، قبض، بدن کا ٹوٹتے رہنا، قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا، دل کی گھبراہٹ اور دل کے تمام امراض کیلئے

⊙ حکیم محمد عبداللہ فرماتے ہیں کہ یہ نسخہ مجھے چند سال پہلے میرے دوست حکیم محمد اکرم سرائی نے دیا اور انہوں نے اپنے ایک دوست کا ذکر کیا کہ جن کی عمر سو سال سے زیادہ ہے۔ وہ اس عمر میں بھی ایک تندرست جوان کی طرح سرخ و سفید ہیں۔ ابھی تک کوئی جھری ان کے بدن پر نظر نہیں آتی۔ ان سے دریافت کرنے پر انہوں نے بتایا کہ وہ حکیم اجمل خان مرحوم کا ایک نسخہ باقاعدگی سے استعمال کرتے چلے آرہے ہیں اور یہ بفضلہ تعالیٰ اسی کا نتیجہ ہے کہ صحت قابل رشک ہے، وہ نسخہ یہ ہے، سنا کی پتیوں کا سفوف، گلاب کے پھول کی پتیوں کا سفوف، شہد خالص ہم وزن، تمام ادویات کو خوب کھرل کر کے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور اللہ کا نام لے کر صبح و شام ایک ایک گولی تازہ پانی سے لیں اور ہر ماہ بائیس دن استعمال کرنے کے بعد 8 روز ناغہ کریں، پیٹ کی تمام بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔ ہر قسم کا نزلہ، بھوک نہ لگنا، قبض، بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا، بدن کا ٹوٹتے رہنا، دل کی گھبراہٹ اور دل کے تمام امراض کیلئے مفید ہے۔ (مایوسی، ٹینشن، بلڈ پریشر Low اور High دونوں کیلئے فائدہ رساں، غصہ کی زیادتی کو کم کرنے کیلئے اور برے خوابات سے محفوظ رہنے کیلئے، جریان و احتلام، لیکوریا میں بھی اکسیر ہے) (کنز المجربات از حکیم محمد عبداللہ، ج3 ص263)

خمیرہ قبض کشا

⊙ گل سرخ ایک پاؤ، سنا ایک پاؤ، ایک سیر پانی میں رات کو بھگو دیں صبح کو جوش دیں، ڈیڑھ پاؤ پانی رہنے پر اتار لیں اور ڈیڑھ سیر مصری شامل کر کے خمیرہ تیار کر لیں۔ ایک تولہ رات کو قبض کشائی کیلئے استعمال کریں، اکسیر ہے۔ (کنز المجربات از حکیم محمد عبداللہ، ج3 ص121)

بقیہ: (جادو سے پیشگی حفاظت کا قرآنی عمل)

ستتار ہا اور یہ کہہ کر اس نے اپنے دوستوں کو اطمینان دلایا کہ میری طرح اگر تم بھی ان اوراد و اذکار کی پابندی کرو جو حدیث شریف میں بتائے گئے ہیں تو تم کو بھی اللہ اس طرح کے عمل کے منفی اثرات سے انشاء اللہ محفوظ رکھے گا۔ جب دوستوں نے اس کی تفصیل جاننی چاہی تو اس نے بتایا کہ بچپن میں ایک دفعہ مدرسہ میں حضرت مولانا شاہ ابرارالحق صاحب مدظلہ العالی کی زبان سے سنا تھا کہ حدیث میں آیا ہے کہ جو مسلمان صبح و شام تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص، سورۃ فلق اور سورۃ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتا ہے، اللہ اس کو سحر کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ابراہیم نے بتایا کہ مولانا کی اس نصیحت کے بعد اب تک اس کا پابندی سے تین قل صبح و شام پڑھنے کا برابر معمول ہے۔ جب اللہ کی توفیق سے میں اس کی پابندی کر رہا ہوں تو مجھے نہ کسی کا خوف ہے اور نہ کسی سحر و جادو کا اندیشہ۔ مولانا نے ان دو آخری سورتوں کا شان نزول بیان کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ اللہ کے رسول ﷺ پر بعض یہودیوں نے سحر کیا تھا اور آپ ﷺ پر اس کا اثر بھی ظاہر ہو گیا تھا۔ اسی کے توڑ کیلئے اس موقع پر یہ سورتیں معوذتین نازل ہوئی تھیں اور اس کی تلاوت سے آپ ﷺ پر ہونے والا سحر کا اثر زائل ہو گیا تھا۔

عبقری 31 **دماغ کی کمزوری:** سات عدد منقی بیج دور کر کے رات کو آدھا پاؤ دودھ میں بھگو دیں صبح نہار منہ دودھ اور منقی کھا لیں ایک ہفتہ مستقل استعمال کریں۔ پھر وقفہ وقفہ سے استعمال کریں۔

(بقیہ: محرم الحرام ادب کا مہینہ)

ترجمہ: اے اللہ تو ایسا ہے، جس کی نہ ابتداء ہے نہ انتہا۔ یہ نیا برس ہے۔ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں اس برس میں شیطان مردود سے حفاظت کا اور ہر ظالم بادشاہ سے اور ہر شریر کے شر سے اور بلاؤں اور آفتوں سے امان کا اور میں سوال کرتا ہوں تجھ سے برائی کا حکم دینے والے اس نفس کے خلاف عدل اور مدد کا اور ان اعمال میں مشغول ہونے کا جو تیری طرف مجھے قریب کردیں۔ اے بھلائی کرنے والے، اے شفیق، اے رحیم، اے جلال و بزرگی والے، اللہ پاک اس نماز اور دعا کے پڑھنے والے کے تمام گناہ معاف فرمائے گا اور انشاء اللہ تعالیٰ وہ دنیا سے باایمان اٹھے گا۔

نفل نماز شب عاشورہ:

عاشورہ کی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے آیت الکرسی تین دفعہ، سورۂ اخلاص دس دفعہ پڑھے۔ بعد سلام کے سورۂ اخلاص ایک سو مرتبہ پڑھ کر اپنے گناہوں کی توبہ کرے اور اللہ پاک سے بخشش طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ خداوند کریم اپنی رحمت کاملہ سے اس نماز کے پڑھنے والوں کے تمام گناہ معاف فرمائیں گے۔ شب عاشورہ، بعد نماز عشاء آٹھ رکعت نماز چار سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پچیس پچیس مرتبہ پڑھے پھر بعد سلام کے درود پاک ستر مرتبہ۔ استغفار ستر دفعہ پڑھ کر دعائے مغفرت کرے۔ اللہ رب العزت اس نماز پڑھنے والوں کی قبر کو روشن کر کے عذاب قبر سے محفوظ رکھے گا اور بروز حشر اسے مغفرت عطا ہوگی۔ (انشاء اللہ تعالیٰ) شب عاشورہ عشاء کی نماز کے بعد چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص پانچ پانچ مرتبہ پڑھے۔ یہ نماز واسطے بخشش گناہ کیلئے افضل ہے۔ پروردگار عالم اس نماز پڑھنے والے کے تمام گناہ معاف فرما کر مغفرت فرمائے گا۔ (انشاء اللہ تعالیٰ) عاشورہ کی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے اور بعد سورۂ فاتحہ کے ہر رکعت میں آیۃ الکرسی تین تین دفعہ سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھے۔ بعد سلام کے سورۂ اخلاص ایک سو مرتبہ پڑھے۔

انشاء اللہ تعالیٰ اللہ پاک اس نماز کے پڑھنے والے کو بہشت میں ہر قسم کی نعمت عطا فرمائے گا۔ عاشورہ کے دن چار رکعت نماز ظہر سے پہلے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ زلزال ایک بار، سورۂ کافرون ایک بار، سورۂ اخلاص ایک بار۔ بعد سلام کے ستر مرتبہ درود پاک پڑھ کر اپنے گناہوں سے توبہ کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ خداوند قدوس اس نماز کے پڑھنے والے کے تمام گناہ معاف فرما کر مغفرت فرمائے گا۔ یوم عاشورہ نماز ظہر سے پہلے چھ رکعت نماز تین سلام کے ساتھ اس ترکیب سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پہلی رکعت میں سورۂ شمس ایک بار، دوسری میں سورۂ قدر ایک بار، تیسری میں سورۂ زلزال ایک بار، چوتھی میں سورۂ اخلاص ایک بار، پانچویں میں سورۂ فلق ایک بار، چھٹی میں سورۂ الناس ایک بار پڑھے۔ بعد سلام کے سر سجدہ میں رکھ کر سورۂ کافرون ایک مرتبہ پڑھ کر جس مراد کیلئے دعا کریں انشاء اللہ تعالیٰ دربار خداوندی میں قبول ہوگی۔

نفل روزہ:

محرم الحرام میں روزہ رکھنے کی بہت فضیلت ہے۔ پہلی تاریخ سے دس تاریخ تک روزہ رکھے یا پہلی تاریخ کا اور نویں دسویں کا روزہ رکھنا افضل ہے۔

وظائف:

محرم کی پہلی شب سے شب عاشورہ تک روزانہ بعد نماز عشاء ایک سو مرتبہ پہلا کلمہ توحید پڑھنا واسطے بخشش گناہ کے بہت افضل ہے۔ پہلی شب محرم الحرام سے شب عاشورہ تک بعد نماز عشاء اول آخر معہ درود شریف کے ایک سو دفعہ یہ دعا بھی پڑھنی افضل ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ٥ اَللّٰهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا اَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا رَآدَّ لِمَا قَضَيْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَاالْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ.

یوم عاشورہ کو کسی وقت باوضو ہو کر ستر مرتبہ پڑھے: **حَسْبِيَ اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ ط** مغفرت گناہ کیلئے یہ وظیفہ پڑھنا بھی بہت افضل ہے۔

(بقیہ: ازدواجی زندگی کے دس سنہری اصول)

کہ ایک دوسرے کو ہر بات سے آگاہ رکھا جائے تاکہ رشتے میں مضبوطی و اعتماد آئے۔ جس طرح بیویوں کیلئے کچھ باتیں اہم ہیں، اسی طرح شوہروں کو بھی چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے، (6) ماں، بہن اور بیوی کو ان کے رشتے کے لحاظ سے احترام و عزت دیں۔ کسی ایک فریق کی بات سن کر دوسرے کو بے عزت کبھی نہ کریں، بلکہ پوری بات جان کر انصاف سے کام لیں لیکن ہر حال میں احتیاط کا دامن تھامے رکھیں۔ (7) بیوی کی خدمات کو سراہیں۔ اس کے کیے گئے کاموں کی تعریف کریں۔ ہر وقت نقص نہ نکالتے رہیں۔ غلطی ہو جانے پر بھی اس کو آرام سے سمجھائیں کہ "پیار سے تو سنگ دل کو بھی رام کیا جاسکتا ہے" تو پھر بیوی تو بیوی ہے، آپ کی مونس و ہمدرد۔ آپ سے محبت کرنے والی، آپ کے نام پر ہزار رشتے چھوڑ کر چلی آنے والی۔

(8) اپنے لہجے کو نرم بنائیں۔ آپ کا شیریں لہجہ بیوی کے دل میں آپ کیلئے محبت پیدا کرنے کا ذریعہ بنے گا۔ ہو سکے تو مسکرا کر بات کریں۔ چہرے پر تناؤ کی کیفیت مت رکھیں اور خود کو زیادہ تر پرسکون رکھنے کی کوشش کریں (9) بیوی پر بلاوجہ تنقید مت کریں۔ ہر معاملے میں خود کو اس سے بہتر تصور نہ کریں۔ ہو سکتا ہے کچھ باتیں وہ آپ سے بہتر سمجھتی ہو۔ اس سے ہر بات شیئر کریں کیوں کہ بیوی آپ کی صرف شریک حیات ہی نہیں، بہت اچھی دوست بھی ہوتی ہے۔ آپ کے ہر دکھ سکھ کو اپنے دل میں محسوس کرتی ہے۔ ناسازگار حالات میں بھی وہ جس طرح ساتھ دیتی اور حوصلہ افزائی کرتی ہے، ایسا اور کوئی نہیں کر سکتا۔ اس لیے اپنی بیوی کی قدر کیجئے اور اسے ہمیشہ عزت کی نگاہ سے دیکھیے۔ (10) ہفتے میں کم از کم ایک بار بیوی بچوں کو کہیں باہر سیر و تفریح کیلئے ضرور لے کر جائیں۔ اس طرح گھریلو ماحول پر بہت خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ذہنی سکون اور خوشی بھی حاصل ہوتی ہے اور بیوی بچوں سے محبت و دوستی کی فضا بھی قائم ہوتی ہے۔ نیز، ایک دوسرے کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ ایک دوسرے سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کرلی جائیں تو عمر گزر جاتی ہے، توقعات پوری نہیں ہوتیں۔ اس لیے زیادہ نہیں، چند ایک چھوٹی چھوٹی باتوں ہی کا خیال رکھ لیا جائے تو چھوٹا سا گھر ہنستی مسکراتی جیتی جاگتی جنت کا نمونہ بن جائیگا۔

(بقیہ: معالج کچنار کی خوبیاں)

ہوتا ہے اس کی چھال کے رس میں کافور یا زیرہ ملا کر استعمال کرنے سے جگر کی گرمی رفع ہوتی ہے۔ (15) کچنار کی سوکھی پھلیوں کا سفوف نو ماشہ سے ایک تولہ تک کھانے سے آؤں کے دست فوراً بند ہو جاتے ہیں۔

احتیاط: کچنار دیر ہضم بھی ہے۔ پیٹ میں اپھارہ پیدا کرتی ہے۔ قابض ہے۔ اسے ادرک اور گرم مصالحے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(بقیہ: جنگ کے بغیر فتح)

مفتوح اور مغلوب کی۔ مگر فاتح نے جو اقدامات اپنے مفاد کیلئے کیے۔ اس کو مفتوح نے اپنے مفاد میں تبدیل کرلیا۔ یہی موجودہ دنیا کا امتحان ہے۔ اس دنیا میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو دشمن کے مخالفانہ منصوبوں میں اپنے لیے موافق پہلو تلاش کرلیں جو دشمن کی تدبیروں کو اپنے لیے زینہ بنا کر آگے بڑھ جائیں۔

اس دنیا میں شکست بھی فتح کا دروازہ کھولتی ہے۔ یہاں جنگ کے بغیر بھی کامیاب مقابلہ کیا جاتا ہے مگر یہ سب کچھ دانش مندوں کیلئے ہے۔ نادانوں کیلئے خدا کی اس دنیا میں کوئی بھی حقیقی کامیابی مقدر نہیں۔ ان کیلئے فتح بھی شکست ہے اور شکست بھی شکست ہے۔

(بقیہ: دانت اور داڑھ درد کا علاج، معجزاتی کلام معجزاتی نتائج)

مجھے ایسے لگا کہ جیسے کوئی چپکے چپکے میری مدد کر رہا ہے۔ پہلے ذہن بوجھل اور پریشان رہتا تھا اب بالکل بھی نہیں۔ اب جس چیز کو بھی دل چاہے وہ بلا کسی خرچ کے مل جاتی ہے۔ پہلے بھی مل جاتی تھی مگر اب تو پہلے سے زیادہ آسانی ہوگئی۔ تمام مشکلات ایسے غائب ہوگئیں جیسے کوئی جن بھاگتا ہے۔ عمل درج ذیل ہے۔

(i) سورۃ الفاتحہ و سورۃ اخلاص (ii) سورۃ یٰسین، سورۃ الرحمٰن (iii) سورۃ الفتح، سورۃ الکھف (iv) سورۃ النباء (v) سورۃ المزمل، سورۃ الواقعہ، (vi) سورۃ الملک، (vii) **"یَاسَمِیْعُ"** اللہ کا نام۔

طریقہ: ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ سورۃ الفاتحہ، 3 مرتبہ سورۃ اخلاص ایصال ثواب کی نیت سے پڑھیں۔

(1) فجر کی نماز کے بعد سورۃ یٰسین اور سورۃ الرحمٰن پڑھیں۔ (2) ظہر کی نماز کے بعد سورۃ الفتح اور جمعہ کے دن سورۃ الکھف بعد نماز جمعہ اور سورۃ فتح پڑھیں۔ (3) سورۃ النباء عصر کی نماز کے بعد پڑھیں۔ (4) سورۃ المزمل اور سورۃ الواقعہ مغرب کی نماز کے بعد پڑھیں۔ (5) عشاء کی نماز کے بعد سورۃ الملک پڑھیں۔ (6) **"یَاسَمِیْعُ"** اللہ کا بہت پیارا نام ہے وہی ہے جو بندوں کی سنتا ہے۔ اس نام مبارک کو جمعرات کے دن بعد نماز ظہر 100 مرتبہ کسی سے بات کیے بغیر پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی جائز حاجات مانگیں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ آپ کو ضرور نوازیں گے۔

عمل کی شرائط:

(1) جھوٹ بولنے سے پرہیز کریں۔ (2) کچا پیاز، لہسن اور بدبودار اشیاء جو منہ میں بدبو پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں چھوڑ دیں۔ کچا پیاز خواہ سلاد کی صورت میں ہو، دھلا ہوا ہو یا کسی بھی چیز میں کچا مکس ہو جیسے کہ دہی بھلوں میں ڈال کر کھاتے ہیں، نہ کھائیں۔ (3) یقین کامل شرط اول ہے۔ (4) نماز کی پابندی لازم ہے۔ (5) عمل تسلسل سے کیا جائے۔ زندگی کے معمولات کا حصہ بنالیا جائے۔

قارئین کرام یہ میرا ذاتی تجربہ اور آزمایا ہوا ہے آپ اس عمل کو کر کے دیکھیں اور پھر بتائیں کہ کیسا پایا؟

(بقیہ: انسانوں پر مقناطیسی قوت کے اثرات)

کے یہ لوگ جنہوں نے ان مقناطیسی لہروں پر کام کیا ہے ان میں Gassner شامل ہے۔ اللہ رب کریم تو کافروں میں بھی یہ قوت پیدا کردیتا ہے کہ وہ ایک بند کمرے میں جو چیز منگوانا چاہتے ہیں حاصل کر سکتے ہیں۔

مسمراوراس کی مسمیرزم: Mesmer and Iin Meserism

کسی انسان کی مقناطیسی قوت کو ابھارنے اور اسے بلندی تک لے جانے کے واسطے ڈاکٹر مسمر نے بہت کام کیا ہے۔ اس لیے اس کے نام پر اس قوت کا نام مسمیرزم رکھا گیا ہے۔ مسمیرزم اور Hypnatism پر میڈیکل سائنس میں بہت کام کیا جارہا ہے۔ انسانی مقناطیسی قوت کس طرح کام کرتی ہے یہاں ہم مختصر بیان کرتے ہیں۔ انسانی مقناطیسی قوت پر کام کرنیوالا سب سے پہلا ڈاکٹر Dr. Frang Anton Mesmer (1734-1815) تھا جو سوئزرلینڈ میں پیدا ہوا اس نے Vienna میں میڈیکل کی تعلیم حاصل کی اور یہ چیز دریافت کی کہ انسان پر باہر سے کوئی قوت اثرانداز ہوتی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی قوت ہی ہے۔

ڈاکٹر مسمر نے Phillip Anrwlus کے کام کا بھی بغور مطالعہ کیا۔ ایشیاء، امریکہ اور یورپ کا سفر کیا اور کئی نئی تھیوریاں دریافت کیں۔ اس نے یہ بات دریافت کی کہ ان خصوصیات کا اثر مقناطیس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ Paraeelsus نے دریافت کیا کہ مقناطیس میں بھی مختلف بیماریوں کی ٹھیک کرنے کی طاقت موجود ہے۔ وہ یہ جانتا تھا کہ انسانی جسم کے بیمار حصے پر مقناطیس رکھنے سے وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر مسمیر پر Fahier Hall کا بہت اثر تھا جو Astronomy کا پروفیسر تھا۔ مسمر نے ہال کے کام کا بغور مطالعہ کیا کہ وہ کس طرح مریضوں کا علاج کرتا ہے۔ اس چیز سے اثر لیتے ہوئے اس نے مقناطیس سے علاج کرنے کا سوچا۔ ڈاکٹر مسمر نے ایک عورت کا علاج کیا جس کی عمر 29 سال تھی۔ اس کے سر میں شدید درد رہتا تھا اور دوسرے طریقہ علاج سے کوئی فرق نہ پڑتا تھا۔ تو مسمر نے مقناطیس سے علاج شروع کیا۔ مسمر نے جسم پر دو مقناطیس لگائے جو کہ ٹانگوں پر لگائے گئے تھے۔ جیسے ہی مقناطیس نے اس کے جسم کو چھوا تو درد کی وجہ سے اس کو دورہ پڑا۔ یہ حالت تھوڑی دیر تک رہی پھر اس نے ڈاکٹر مسمر کو بتایا کہ اب وہ بہتر محسوس کررہی ہے اور اس کی درد جاتی رہی۔ دوسرے دن پھر اسے وہی دورہ پڑا ڈاکٹر مسمر نے پھر وہ طریقہ استعمال کیا اس دفعہ وہ زیادہ جلد آرام محسوس کرنے لگی۔ دو ماہ کے علاج کے بعد اس عورت کو درد کی وجہ سے پڑنے والے دورے مکمل طور پر ٹھیک ہو گئے۔ اس سے مسمر کو بہت حوصلہ ہوا۔ اس نے بہت سے مریضوں پر مقناطیس استعمال کرنا شروع کردیا اور بہت سے مریض صحت مند ہونے لگے۔ ڈاکٹر مسمر کی جب ڈاکٹر جے جے گریزر سے واقفیت ہوئی اس نے دیکھا جے جے گریزر اپنے ہاتھوں کو عجیب طریقے سے حرکت دیتا ہے اور مریض کی آنکھوں کے سامنے یہ حرکت کرتا ہے۔ اصل میں ڈاکٹر جے جے گریزر کے ہاتھوں کی حرکت بالکل وہی تھی۔ جیسے مسمر مقناطیس کرتا تھا۔ اصل میں ڈاکٹر جے جے گریزر کے ہاتھوں میں بھی مقناطیسی لہریں پیدا ہوتی تھیں۔ اب ڈاکٹر مسمر نے مقناطیس کو چھوڑ کر ڈاکٹر جے جے گریزر کا طریقہ استعمال کرنا شروع کردیا۔ اس طریقے میں بھی اسے بہت کامیابی حاصل ہوئی اور مریضوں کی تعداد بڑھ گئی۔ ڈاکٹر مسمر کا یہ طریقہ ہی مسمیرزم کہلاتا ہے۔ دوسرے طریقے سے علاج کرنے والے ڈاکٹر خاص طور پر ایلو پیتھک حضرات اس بات کو نہیں مانتے اگرچہ بڑی تعداد میں اس طریقہ علاج سے مریض صحت مند ہورہے ہیں۔ ڈاکٹر Samuel Hahnemnan (1755-1843) نے ہومیو پیتھک طریقہ علاج دریافت کیا ہے وہ بھی اس بات کو مانتے تھے کہ مقناطیس سے مختلف بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ وہ اس بات کو بھی تسلیم بھی کرتے تھے کہ Mesmerism طریقہ علاج اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔

ڈاکٹر مسمر کے بعد آنے والے ڈاکٹروں نے بہت سے اپنے طریقے ایجاد کیے اور Mesmerism اور Hypnatism کو مزید ترقی دی ہے۔ اس میں کام کرنے والے زیادہ مشہور ڈاکٹرز Charest، Pinel، Brever اور Francl ہیں۔ Sigmnd Francl نے ڈاکٹری کی تعلیم Viena سے حاصل کی اور اپنے آپ کو بچوں کی بیماریوں کے لیے وقف کردیا۔ سب سے پہلے اس نے معلوم کیا کہ خواہشات اور امیدیں اگر دب جائیں تو انسان کو ہوش نہیں رہتی۔ پھر مخصوص طریقے سے مریض کا دباؤ کم کیا جاتا ہے اور اسے ہوش میں لایا جاتا ہے۔ خواب سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور انسان کو ٹھیک کرنے میں کافی مدد ملتی ہے۔ پیرومرشد کے پاس اللہ تعالیٰ کی قوت کی لہریں ہوتی ہیں جس سے انسان ان کی طرف کھنچتا چلا جاتا ہے۔ دیکھیں اللہ تعالیٰ نے ایک پیر کامل کو اتنا رتبہ دے رکھا ہوتا ہے۔

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن وسلوک)

آپ دشمنوں کے حق میں دعا کرتے تھے یہاں تک کہ یہ آیت نازل ہوئی: **اِسْتَغْفِرْ لَهُمْ اَوْلَا تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ** (آپ ﷺ ان (منافقین) کے لیے استغفار کریں یا نہ کریں) (سورۃ توبہ آیت نمبر 80) آپ ﷺ نے فرمایا کہ مجھے میرے پروردگار نے ان کے لیے مغفرت مانگنے کا اختیار دیا ہے۔ اس لیے میں نے ان کے حق میں استغفار کیا۔ لیکن جب حق تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: **اِنْ تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ سَبْعِيْنَ مَرَّةً فَلَنْ يَّغْفِرَ اللّٰهُ لَهُمْ** (اگر آپ ان کیلئے ستر بار بھی استغفار کریں گے، تب بھی اللہ ان کو نہ بخشے گا۔) (سورۃ توبہ آیت نمبر 80) تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں ستر دفعہ سے بھی زیادہ استغفار کرتا ہوں۔'' اور یہ دشمنوں کی ایذا رسانی کے مقابلہ میں انتہا درجہ کا عفو و اغماض ہے۔ (ابن ہشام)

(بقیہ: عیش پرستی اور ٹینشن کا روگ)

ابدی زندگی کیلئے بھی کچھ اثاثہ تیار ہو جائے تا کہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے سامنے شرمندگی نہ اٹھانی پڑے۔ میں جب کوئی میت دیکھتی ہوں تو سوچتی ہوں کہ یہ انسان کی اخیر ہے۔ خالی ہاتھ آنا اور خالی ہاتھ واپس چلے جانا سوائے اپنے نیک اعمال کے۔ مضمون کو اور طوالت نہیں دینا چاہتی بات ختم کرتے ہوئے صرف اتنا کہوں گی کہ......

نزع کی آخری ہچکی کو ذرا غور سے سن
ساری زندگی کا خلاصہ اسی اک آواز میں ہے

اس شعر کو دل کی آنکھوں سے پڑھیں گے تو ذہن کے دردور ہوتے چلے جائیں گے اور اگر کسی ایک بھی شخص نے ایسا کرلیا تو میں سمجھوں گی کہ میری تحریر کا مقصد پورا ہوگیا۔ اللہ آپ سب کو اور مجھے نیک اور صالح اعمال کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین!

(بقیہ: دوبارہ زندگی، قدرت کا معجزہ)

کر دوبارہ حاجی صاحب کو دکھایا تو وہ مجھ سے پوچھنے لگا کہ کیا یہ وہی مریض ہے؟ اس کا دل بدل گیا ہے۔ حاجی صاحب کا تقریباً تین گھنٹے آپریشن ہوا۔ آپریشن روم کے ساتھ سرجن روم میں ہم سب دعا کرتے رہے۔ حاجی صاحب کا ''منا'' لگاتار نوافل پڑھتا رہا۔ جب حاجی صاحب کو تین گھنٹے کے بعد باہر لایا گیا۔ انکی صحت یابی کی رفتار اتنی زیادہ تھی کہ چھٹے دن میرے گھر آگئے۔ مجھے ہدیہ دیا اور شکریہ ادا کیا۔ میں نے اکرام کرنے کی اجازت مانگی تو انہوں نے روک دیا۔ میں نے آپریشن کے ٹانکوں کا پوچھا جو آپریشن کے دس دن بعد کاٹے جانے تھے تو انہوں نے اپنے پیٹ سے کپڑا اوپر کیا تو کوئی ٹانکہ نہیں تھا، صرف پرانے آپریشن کی لکیر نظر آرہی تھی۔ پھر میں نے پوچھا کہ آپ نے چھ کلمے ہمارے سامنے پڑھے، پھر آپ مر گئے تو انہوں نے فرمایا کہ ہاں دو فرشتے مجھے جنت البقیع میں لے گئے، میری قبر کی جگہ بتائی، اسی دوران تیسرا فرشتہ آیا، اس نے کہا کہ ان کو واپس لے جائیں۔ انہوں نے اور کام کرنا ہے تو میں نشتر ہسپتال واپس آگیا۔ نشتر ہسپتال میں بیماری کے دوران حاجی صاحب کو 70 کے قریب خون کی بوتلیں لگیں۔ یہ اندازہ لگانا کہ حاجی صاحب کتنی دیر مردہ رہے، مشکل ہے۔ اندازاً 15 منٹ یا زیادہ ہوں گے۔ چند سال قبل ہمارے ہڈی جوڑ کے پروفیسر کھیلتے ہوئے میدان میں بے ہوش ہو کر گر پڑے۔ ان کو فوری ہسپتال لایا گیا، دل کی حرکت کو چالو کردیا گیا جس سے وہ زندہ ہو گئے مگر چند منٹ دماغ کو خون نہ ملنے کی وجہ سے Brain Death ہوگئی۔ اب یہ پروفیسر صاحب زندہ ہیں، چل پھر رہے ہیں مگر پہچان نہیں سکتے۔ اپنے بچوں، بیوی، نوکروں کو بھول چکے ہیں۔ ان کی نوکری ختم ہوگئی اور چند سالوں سے گھر میں رہ رہے ہیں۔ یہ ہے فرق Brain Death کا ایک دنیا دار میں اور ایک داعی کے درمیان۔ داعی کافی دیر مرنے کے بعد جب زندہ ہوتا ہے تو ٹھیک ہوتا ہے کیونکہ حاجی صاحب کو مر کر زندہ ہوئے 24 سال ہو گئے ہیں۔ اسی طرح کا واقعہ کافی عرصہ پہلے طاہر شاہ صاحب کوئٹہ والے کے ساتھ ہوا تھا۔ جب بھی میں رائے ونڈ جاتا تھا تو بتایا جاتا کہ طاہر شاہ صاحب کافی دیر مر جانے کے بعد زندہ ہوئے۔ شاہ صاحب دعوت کے کام میں کوئٹہ میں مشہور تھے۔ سول سیکرٹریٹ میں ملازم تھے اور دعوت کے کام کو اوڑھنا بچھونا بنایا ہوا تھا۔ شاہ صاحب کو دل کا دورہ پڑا۔ ہسپتال میں داخل ہوئے اور وہاں ایک فرشتہ نے آکر ان کو بتایا کہ احکم الحاکمین کے پاس چلنا ہے۔ شاہ صاحب ہسپتال میں مر چکے تھے۔ ان کو گھر لے جانے کیلئے گاڑی کا بندوبست کیا گیا۔ سٹریچر پر ان کی میت کو ڈال کر گاڑی میں رکھا گیا، گاڑی چل پڑی اسی دوران شاہ صاحب کی روح واپس جسم میں آگئی تھی۔ وہ گاڑی میں اٹھ بیٹھے، گاڑی کا ڈرائیور اور ساتھ بیٹھے ہوئے رشتہ دار ڈر کے مارے ان کو تنہا چھوڑ گئے۔ شاہ صاحب نے گاڑی سے اتر کر رکشہ کو بلایا، جب رکشہ قریب آیا تو گاڑی کے ڈرائیور نے رکشہ والے کو بھگا دیا۔ مجبور ہو کر شاہ صاحب پیدل گھر کی طرف چل پڑے۔ جب گھر پہنچے تو گھر والے ڈر سے گھر خالی کر گئے۔ شاہ صاحب نے اپنی بیوی کو بلایا اور بتایا کہ میں مرا نہیں تھا ڈاکٹروں نے غلط بتایا تھا۔ بڑی کوشش سے ان کی اہلیہ ان کے پاس آئیں اور حالات آہستہ آہستہ ٹھیک ہو گئے۔ 1990ء میں میری جماعت کی تشکیل کوئٹہ میں ہوئی۔ وہاں طاہر شاہ صاحب بیٹھے تھے۔ ان کو بلایا، وہ دوسرے دن صبح کے وقت ہماری جماعت کو مسجد میں ملے اور انہوں نے اوپر والے حالات سنائے جو ساری جماعت نے سنے۔ شاہ صاحب نے ہمیں بتایا کہ اللہ تعالیٰ کو اپنا دین سب سے پیارا ہے، جو دین کی محنت میں لگ جاتا ہے اللہ تعالیٰ اس سے پیار کرتے ہیں اور زندگی بھی بڑھا دیتے ہیں۔ اوپر والے دو واقعات اس چیز کا ثبوت ہیں۔

(ڈاکٹر نور احمد نور، ملتان)

(بقیہ: انسانوں پر مقناطیسی قوت کے اثرات)

کے یہ لوگ جنہوں نے ان مقناطیسی لہروں پر کام کیا ہے ان میں Gassner شامل ہے۔ اللہ رب کریم تو کافروں میں بھی یہ قوت پیدا کر دیتا ہے کہ وہ ایک بند کمرے میں جو چیز منگوانا چاہتے ہیں حاصل کر سکتے ہیں۔

مسمر اور اس کی مسمیرزم: Mesmer and lin Meserism

کسی انسان کی مقناطیسی قوت کو ابھارنے اور اسے بلندی تک لے جانے کے واسطے ڈاکٹر مسمر نے بہت کام کیا ہے۔ اس لیے اس کے نام پر اس قوت کا نام مسمیرزم رکھا گیا ہے۔ مسمیرزم اور Hypnatism پر میڈیکل سائنس میں بہت کام کیا جا رہا ہے۔ انسانی مقناطیسی قوت کس طرح کام کرتی ہے یہاں ہم مختصر بیان کرتے ہیں۔ انسانی مقناطیسی قوت پر کام کرنیوالا سب سے پہلا ڈاکٹر Dr. Frang Anton Mesmer (1734-1815) تھا جو سوئزر لینڈ میں پیدا ہوا اس نے Vienna میں میڈیکل کی تعلیم حاصل کی اور یہ چیز دریافت کی کہ انسان پر باہر سے کوئی قوت اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی قوت ہی ہے۔

ڈاکٹر مسمر نے Phillip Anrwlus کے کام کا بھی بغور مطالعہ کیا۔ ایشیاء، امریکہ اور یورپ کا سفر کیا اور کئی نئی تھیوریاں دریافت کیں۔ اس نے یہ بات دریافت کی کہ ان خصوصیات کا اثر مقناطیس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ Paraeelsus نے دریافت کیا کہ مقناطیس میں بھی مختلف بیماریوں کی ٹھیک کرنے کی طاقت موجود ہے۔ وہ یہ جانتا تھا کہ انسانی جسم کے بیمار حصے پر مقناطیس رکھنے سے وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر مسمیر پر Fahier Hall کا بہت اثر تھا جو Astronomy کا پروفیسر تھا۔ مسمر نے ہال کے کام کا بغور مطالعہ کیا کہ وہ کس طرح مریضوں کا علاج کرتا ہے۔ اس چیز سے اثر لیتے ہوئے اس نے مقناطیس سے علاج کرنے کا سوچا۔ ڈاکٹر مسمر نے ایک عورت کا علاج کیا جس کی عمر 29 سال تھی۔ اس کے سر میں شدید درد رہتا تھا اور دوسرے طریقہ علاج سے کوئی فرق نہ پڑتا تھا۔ تو مسمر نے مقناطیس سے علاج شروع کیا۔ مسمر نے جسم پر دو مقناطیس لگائے جو کہ ٹانگوں پر لگائے گئے تھے۔ جیسے ہی مقناطیس نے اس کے جسم کو چھوا تو درد کی وجہ سے اس کو دورہ پڑا۔ یہ حالت تھوڑی دیر تک رہی پھر اس نے ڈاکٹر مسمر کو بتایا کہ اب وہ بہتر محسوس کر رہی ہے اور اس کی درد جاتی رہی۔ دوسرے دن پھر اسے وہی دورہ پڑا ڈاکٹر مسمر نے پھر وہ طریقہ استعمال کیا اس دفعہ وہ زیادہ جلد آرام محسوس کرنے لگی۔ دو ماہ کے علاج کے بعد اس عورت کو درد کی وجہ سے پڑنے والے دورے مکمل طور پر ٹھیک ہو گئے۔ اس سے مسمر کو بہت حوصلہ ہوا۔ اس نے بہت سے مریضوں پر مقناطیس استعمال کرنا شروع کر دیا اور بہت سے مریض صحت مند ہونے لگے۔ ڈاکٹر مسمر کی جب ڈاکٹر جے جے گریزر سے واقفیت ہوئی اس نے دیکھا جے جے گریزر اپنے ہاتھوں کو عجیب طریقے سے حرکت دیتا ہے اور مریض کی آنکھوں کے سامنے یہ حرکت کرتا ہے۔ اصل میں ڈاکٹر جے جے گریزر کے ہاتھوں کی حرکت بالکل وہی تھی۔ جیسے مسمر مقناطیس کرتا تھا۔ اصل میں ڈاکٹر جے جے گریزر کے ہاتھوں میں بھی مقناطیسی لہریں پیدا ہوتی تھیں۔ اب ڈاکٹر مسمر نے مقناطیس کو چھوڑ کر ڈاکٹر جے جے گریزر کا طریقہ استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس طریقے میں بھی اسے بہت کامیابی حاصل ہوئی اور مریضوں کی تعداد بڑھ گئی۔ ڈاکٹر مسمر کا یہ طریقہ ہی مسمیرزم کہلاتا ہے۔ دوسرے طریقے سے علاج کرنے والے ڈاکٹر خاص طور پر ایلو پیتھک حضرات اس ہنر کو نہیں مانتے اگرچہ بڑی تعداد میں اس طریقہ علاج سے مریض صحت مند ہو رہے ہیں۔ ڈاکٹر Samuel Hahnemnan (1755-1843) نے ہومیو پیتھک طریقہ علاج دریافت کیا ہے وہ بھی اس بات کو مانتے تھے کہ مقناطیس سے مختلف بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ وہ اس بات کو بھی تسلیم بھی کرتے تھے کہ Mesmerism طریقہ علاج اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔

ڈاکٹر مسمر کے بعد آنے والے ڈاکٹروں نے بہت سے اپنے طریقے ایجاد کیے اور Mesmerism اور Hypnatism کو مزید ترقی دی ہے۔ اس میں کام کرنے والے زیادہ مشہور ڈاکٹرز Charest، Pinel، Brever اور Francl ہیں۔ Sigmnd Francl نے ڈاکٹری کی تعلیم Viena سے حاصل کی اور اپنے آپ کو پٹھوں کی بیماریوں کے لیے وقف کر دیا۔ سب سے پہلے اس نے معلوم کیا کہ خواہشات اور امیدیں اگر دب جائیں تو انسان کو ہوش نہیں رہتی۔ پھر مخصوص طریقے سے مریض کا دباؤ کم کیا جاتا ہے اور اسے ہوش میں لایا جاتا ہے۔ خواب سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور انسان کو ٹھیک کرنے میں کافی مدد ملتی ہے۔ پیر و مرشد کے پاس اللہ تعالیٰ کی قوت کی لہریں ہوتی ہیں جس سے انسان ان کی طرف کھینچا چلا جاتا ہے۔ دیکھیں اللہ تعالیٰ نے ایک پیر کامل کو اتنا رتبہ دے رکھا ہوتا ہے۔

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن وسلوک)

آپ دشمنوں کے حق میں دعا کرتے تھے یہاں تک کہ یہ آیت نازل ہوئی: **اِسْتَغْفِرْ لَهُمْ اَوْ لَا تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ** ’(آپ ﷺ ان (منافقین) کے لیے استغفار کریں یا نہ کریں)(سورۃ توبہ آیت نمبر 80) آپ ﷺ نے فرمایا کہ مجھے میرے پروردگار نے ان کے لیے مغفرت مانگنے کا اختیار دیا ہے۔ اس لیے میں نے ان کے حق میں استغفار کیا۔ لیکن جب حق تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: **اِنْ تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ سَبْعِيْنَ مَرَّةً فَلَنْ يَّغْفِرَ اللّٰهُ لَهُمْ** ’(اگر آپ ان کیلئے ستر بار بھی استغفار کریں گے، تب بھی اللہ ان کو نہ بخشے گا۔)(سورۃ توبہ آیت نمبر 80) تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں ستر دفعہ سے بھی زیادہ استغفار کرتا ہوں۔‘‘ اور یہ دشمنوں کی ایذا رسانی کے مقابلہ میں انتہا درجہ کا عفو واغماض ہے۔ (ابن ہشام)

(بقیہ: عیش پرستی اور ٹینشن کا روگ)

ابدی زندگی کیلئے بھی کچھ اثاثہ تیار ہو جائے تا کہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے سامنے شرمندگی نہ اٹھانی پڑے۔ میں جب کوئی میت دیکھتی ہوں تو سوچتی ہوں کہ یہ انسان کی اخیر ہے۔ خالی ہاتھ آنا اور خالی ہاتھ واپس چلے جانا سوائے اپنے نیک اعمال کے۔ مضمون کو اور طوالت نہیں دینا چاہتی بات ختم کرتے ہوئے صرف اتنا کہوں گی کہ......

نزع کی آخری ہچکی کو ذرا غور سے سن
ساری زندگی کا خلاصہ اسی اک آواز میں ہے

اس شعر کو دل کی آنکھوں سے پڑھیں گے تو ذہن کے دردور ہوتے چلے جائیں گے اور اگر کسی ایک بھی شخص نے ایسا کر لیا تو میں سمجھوں گی کہ میری تحریر کا مقصد پورا ہو گیا۔ اللہ آپ سب کو اور مجھے نیک اور صالح اعمال کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین!

(بقیہ: دوبارہ زندگی، قدرت کا معجزہ)

کر دوبارہ حاجی صاحب کو دکھایا تو وہ مجھ سے پوچھنے لگا کہ کیا یہ وہی مریض ہے؟ اس کا دل بدل گیا ہے۔ حاجی صاحب کا تقریباً تین گھنٹے آپریشن ہوا۔ آپریشن روم کے ساتھ سرجن روم میں ہم سب دعا کرتے رہے۔ حاجی صاحب کا ’’منا‘‘ لگاتار نوافل پڑھتا رہا۔ جب حاجی صاحب کو تین گھنٹے کے بعد باہر لایا گیا۔ انکی صحت یابی کی رفتار اتنی زیادہ تھی کہ چھٹے دن میرے گھر آگئے۔ مجھے ہدیہ دیا اور شکریہ ادا کیا۔ میں نے اکرام کرنے کی اجازت مانگی تو انہوں نے روک دیا۔ میں نے آپریشن کے ٹانکوں کا پوچھا جو آپریشن کے دس دن بعد کاٹے جانے تھے تو انہوں نے اپنے پیٹ سے کپڑا اوپر کیا تو کوئی ٹانکہ نہیں تھا، صرف پرانے آپریشن کی لکیر نظر آ رہی تھی۔ پھر میں نے پوچھا کہ آپ نے چھ کلمے ہمارے سامنے پڑھے، پھر آپ مر گئے تو انہوں نے فرمایا کہ ہاں دو فرشتے مجھے جنت البقیع میں لے گئے، میری قبر کی جگہ بتائی، اسی دوران تیسرا فرشتہ آیا، اس نے کہا کہ ان کو واپس لے جائیں۔ انہوں نے اور کام کرنا ہے تو میں نشتر ہسپتال واپس آ گیا۔ نشتر ہسپتال میں بیماری کے دوران حاجی صاحب کو 70 کے قریب خون کی بوتلیں لگیں۔ یہ اندازہ لگانا کہ حاجی صاحب کتنی دیر مردہ رہے، مشکل ہے۔ اندازاً 15 منٹ یا زیادہ ہوں گے۔ چند سال قبل ہمارے ہڈی جوڑ کے پروفیسر کھیلتے ہوئے میدان میں بے ہوش ہو کر گر پڑے۔ ان کو فوری ہسپتال لایا گیا، دل کی حرکت کو چالو کر دیا گیا جس سے وہ زندہ ہو گئے مگر چند منٹ دماغ کو خون نہ ملنے کی وجہ سے Brain Death ہو گئی۔ اب یہ پروفیسر صاحب زندہ ہیں، چل پھر رہے ہیں مگر پہچان نہیں سکتے۔ اپنے بچوں، بیوی، نوکروں کو بھول چکے ہیں۔ ان کی نوکری ختم ہو گئی اور چند سالوں سے گھر میں رو رہے ہیں۔ یہ ہے فرق Brain Death کا ایک دنیا دار میں اور ایک داعی کے درمیان۔ داعی کافی دیر مرنے کے بعد جب زندہ ہوتا ہے تو ٹھیک ہوتا ہے کیونکہ حاجی صاحب کو مر کر زندہ ہوئے 24 سال ہو گئے ہیں۔ اسی طرح کا واقعہ کافی عرصہ پہلے طاہر شاہ صاحب کوئٹہ والے کے ساتھ ہوا تھا۔ جب بھی میں رائے ونڈ جاتا تھا تو بتایا جاتا کہ طاہر شاہ صاحب کافی دیر مر جانے کے بعد زندہ ہوئے۔ شاہ صاحب دعوت کے کام میں کوئٹہ میں مشہور تھے۔ سول سیکرٹریٹ میں ملازم تھے اور دعوت کے کام کو اوڑھنا بچھونا بنایا ہوا تھا۔ شاہ صاحب کو دل کا دورہ پڑا۔ ہسپتال میں داخل ہوئے اور وہاں ایک فرشتہ نے آ کر ان کو بتایا کہ احکم الحاکمین کے پاس چلنا ہے۔ شاہ صاحب ہسپتال میں مر چکے تھے۔ ان کو گھر لے جانے کیلئے گاڑی کا بندوبست کیا گیا۔ سٹریچر پر ان کی میت کو ڈال کر گاڑی میں رکھا گیا، گاڑی چل پڑی اسی دوران شاہ صاحب کی روح واپس جسم میں آ گئی تھی۔ وہ گاڑی میں اٹھ بیٹھے، گاڑی کا ڈرائیور اور ساتھ بیٹھے ہوئے رشتہ دار ڈر کے مارے ان کو تنہا چھوڑ گئے۔ شاہ صاحب نے گاڑی سے اتر کر رکشہ کو بلایا، جب رکشہ قریب آیا تو گاڑی کے ڈرائیور نے رکشہ والے کو بھگا دیا۔ مجبور ہو کر شاہ صاحب پیدل گھر کی طرف چل پڑے۔ جب گھر پہنچے تو گھر والے ڈر سے گھر خالی کر گئے۔ شاہ صاحب نے اپنی بیوی کو بلایا اور بتایا کہ میں مرا نہیں تھا ڈاکٹروں نے غلط بتایا تھا۔ بڑی کوشش سے ان کی اہلیہ ان کے پاس آئیں اور حالات آہستہ آہستہ ٹھیک ہو گئے۔ 1990ء میں میری جماعت کی تشکیل کوئٹہ میں ہوئی۔ وہاں طاہر شاہ صاحب بیٹھے تھے۔ ان کو بلایا، وہ دوسرے دن صبح کے وقت ہماری جماعت کو مسجد میں ملے اور انہوں نے اوپر والے حالات سنائے جو ساری جماعت نے سنے۔ شاہ صاحب نے ہمیں بتایا کہ اللہ تعالیٰ کو اپنا دین سب سے پیارا ہے، جو دین کی محنت میں لگ جاتا ہے اللہ تعالیٰ اس سے پیار کرتے ہیں اور زندگی بھی بڑھا دیتے ہیں۔ اوپر والے دو واقعات اس چیز کا ثبوت ہیں۔

(ڈاکٹر نور احمد نور، ملتان)

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے سے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنو مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

32

ماہنامہ
عبقری®
لاہور

فروری 2009ء بمطابق صفر المظفر 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ
20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- ہر سال حج کرنے کا خاص اور آزمودہ عمل
- معرفت کے سپہ سالار حضرت جنید بغدادیؒ
- فروری سے لطف اندوز ہوں
- عنابی قہوہ سو فیصد کمالات کے ساتھ
- شادی یا سودی کاروبار
- صاحب حزب البحر کے مجرب عملیات
- گھریلو معالج بننے کے آسان گُر
- شوگر کے مرض کا آسان اور سستا علاج
- رحمت اللعالمین ﷺ کی زیارت اور قدم بوسی
- بالوں والی جناتی کھوپڑیاں
- جلد کی حفاظت اور دانوں سے بچاؤ
- خواتین کے لیے بیش بہا نیکیاں
- کالا جادو اور میرے ساٹھ سالہ تجربات

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المعی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **8** جلد نمبر **3** فروری 2009ء بمطابق صفر المظفر 1430ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

فروری 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے : اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کرلیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(2)	ہرسال حج کرنے کا خاص اور آزمودہ عمل (سال حال)	(20)	روحانی بیماریوں کا شافی علاج
(3)	درس ہدایت	(22)	بابرکت ہستی کا معجزہ
(4)	فروری سردی کا مہینہ	(23)	قارئین کے سوالات قارئین کے جوابات
(5)	معرفت کے سپہ سالار حضرت جنید بغدادیؒ	(24)	گھریلو معالج بننے کا آسان گر
(6)	ظفر المظفر میں رب کا حقیقی قرب	(25)	رزق میں تنگدستی کے اسباب
(7)	عنابی قہوہ سو فیصد کمالات کے ساتھ	(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(8)	اسلامی نظام طہارت اور یورپی معاشرہ	(28)	بالوں والی جناتی کھوپڑیاں
(9)	شادی یا سودی کاروبار	(29)	سید الانبیاء ﷺ کی مسکراہٹ
(10)	جلد کی حفاظت اور دانتوں سے بچاؤ	(30)	کالا جادو اور میرے ساٹھ سالہ تجربات
(11)	ماں کی محبت اور بیٹے کا انصاف	(31)	آپ کا خواب اور تعبیر
(12)	خواتین پوچھتی ہیں	(32)	رحمت اللعالمین ﷺ کی زیارت اور قدم بوسی
(13)	مصالحے صحت اور راحت کا سامان	(33)	زوال سے پہلے صحت کی قدر
(14)	حزب صاحب البحرؒ کے مجرب عملیات	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(15)	سیب، طاقت اور قوت کا خزانہ	(36)	جنسی صحت اور معاشرے کے مسائل
(16)	خواتین کے لئے بیش بہا نیکیاں	(38)	بقایا جات
(17)	ایمان کی سلامتی کے لئے دعا	(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں
(18)	بھلائی پر خرچ کرنے کا صلہ		
(19)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.net | 0322-4688313، 042-7552384

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

ہر سال حج کرنے کا خاص اور آزمودہ عمل

حال دل

قسمت کے سکندر ہی یہ عمل کرینگے اور لبیک سے رب کو منائیں گے۔ بس غور سے تحریر پڑھیں۔ (ایڈیٹر کے قلم سے)

قارئین ہر سال بے شمار احباب تقاضا کرتے ہیں کہ کچھ حج کے احوال بیان کروں۔ بات سن کر خاموش ہو جاتا ہوں کہ ان کو کیا احوال بتاؤں کہ حج پر لیکر جانیوالے (گروپ آرگنائزر) جن لوگوں سے واسطہ پڑتا تھا وہ بتاتے کیا تھے اور سامنا کسی اور بھیانک رویے سے ہوتا تھا۔ بس سالہا سال یہ کشمکش رہی۔ احباب ایک دوسرا سوال یہ بھی کرتے رہتے ہیں کوئی ایسا عمل بتائیں کہ اسباب نہیں اور حج وعمرہ کرنے کو دل بہت چاہتا ہے۔ ان دو سوالات کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے تجربات اور مشاہدات قارئین کی نظر کر رہا ہوں۔ پہلا سوال احباب یہ کرتے ہیں کہ اگر ہم حج کے لئے کسی پرائیویٹ گروپ کے ساتھ جائیں تو کوئی ایسے گروپ کی نشاندہی کریں جو کم قیمت بھی ہو اور خالص خدمت کا جذبہ بھی رکھتا ہو کیونکہ پرائیویٹ گروپ اور ان کے چکا چوند دعوے اور ہر حاجی کو سبز باغ دکھانے میں جو فن اور کمال رکھتے ہیں وہ ایک علیحدہ مکمل داستان بن سکتی ہے۔ قارئین تو یہاں تک بھی سوال کرتے ہیں کہ وہ کھانا کیا دیتے ہیں۔ کھانے میں کیا کیا ڈش کھلاتے ہیں؟ کوئی اضافی سامان، سہولت یا تحفہ حاجی کو دیتے ہیں جو کسی اور پرائیویٹ گروپ سے بڑھ کر ہو وغیرہ وغیرہ اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز سوالات ہر سال بندہ سے کیے جاتے ہیں۔ حج کرنے والے حضرات مسلسل اصرار کرتے رہتے ہیں کہ ہماری رہبری کی جائے لیکن بندہ اس سلسلے میں خاموشی میں عافیت سمجھتا ہے۔ اب اس سال امید کی ایک کرن نظر آئی اور ایک واقعی خدمت کرنے والے حج گروپ سے واسطہ پڑا تو کچھ لکھ رہا ہوں تاکہ احباب اور قارئین تک سچی تصویر پہنچا سکوں۔ موجودہ حج گروپ (گلوبل حج اینڈ عمرہ سروس) جس کے سربراہ ڈاکٹر طاہر محمود (ایم بی بی ایس موبائل نمبر 0300-8652839)، ایک نیک صورت، نیک سیرت، مخلص، درد دل رکھنے والے اور ہر حاجی کے لئے انفرادی توجہ لئے ہوئے دن رات پھرتے نظر آئے۔ مجھے تو یہ بھی معلوم نہ ہو سکا کہ وہ آرام کس وقت کرتے ہیں۔ حاجی کیمپ میں پہنچتے ہی رات کی سخت سردی میں ڈاکٹر صاحب نے حج کے لئے جانے والے اور انہیں چھوڑنے والوں کو سینڈوچ بسکٹ، کیک اور چائے پیش کی۔ پھر حاجی کیمپ میں مزید چائے بسکٹ سے تواضع ہوئی۔ ہر حاجی کی رہبری خوش اخلاقی، محبت اور پیار سے کی گئی کیونکہ 95 فیصد حاجی نو وارد ہوتے ہیں۔ جو مناسک حج، ارکان حج حتیٰ کہ احرام باندھنے تک کا طریقہ نہیں جانتے۔ مکہ مکرمہ میں فل پیکیج (چالیس دن) والوں کے لئے حرم کے نہایت قریب، بہترین بلڈنگ دی گئی۔ تھکے ہوئے حاجیوں کے لئے تیل مالش کرنے کے لئے دو آدمیوں کی ڈیوٹی اور حاجن عورتوں کے لئے دو خواتین کی ڈیوٹی ہمہ وقت موجود تھی۔ آپ کا سامان سواری سے کمرے تک خود پہنچے گا۔ آپ کو تھکنے، اٹھانے اور گھسیٹنے کی ضرورت نہیں۔ سفر حج شروع ہونے سے قبل ڈاکٹر صاحب نے ایک بڑے ہال میں تمام حج پر جانے والے خواتین وحضرات کو بلایا۔ طریقہ حج بہت تفصیل سے سمجھایا اور چلتے ہوئے ہر شخص کو حج کے لئے ضروری سامان بطور گفٹ پیش کیا، جس کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔ ایک عدد خوبصورت مضبوط اور بڑا بیگ، ایک عدد چھوٹا ہینڈ بیگ، خواتین کے لئے برقعہ، اسکارف، دو عدد جرابوں کے جوڑے، قیمتی سامان رکھنے کے لئے بیلٹ، خوبصورت بنیان، بہترین سفید تولیہ، لکھنے کے لئے پیڈ اور قلم، چھوٹی قینچی، سوئی دھاگہ، ازار بند ڈالنی، سیفٹی پن کا سیٹ، جیبی رومال، کنگھا، شیشہ، مسواک، برش، نیل کٹر، حج وعمرہ رہنمائی کے لئے بیش قیمت مستند کتابیں، بیگ کے لئے تالہ، جوتے کے لیے مضبوط تھیلی۔ قارئین کے اگلے سوال کا جواب کہ کھلاتے کیا ہیں؟ مختلف اوقات میں جو کچھ کھلایا وہ مندرجہ ذیل ہے۔ گولڈن سیب ہر کمرے میں بکثرت موجود رہے، فانٹا، سیون اپ، پیپسی (ٹین پیک) جتنا چاہیں پئیں، جتنا چاہے ڈائننگ ہال میں استعمال کریں اور جتنا چاہیں کمروں میں لے جائیں۔ دو فریج اکثر بھرے رہتے تھے۔ آئس کریم کے دو ڈیپ فریزر میں نے اکثر بھرے دیکھے اور جی بھر کر لوگوں کو کھاتے دیکھا۔ اس کے علاوہ مختلف اوقات میں انگور، کیلے، ناشپاتی، دہی، مکھن، بالائی، حلوہ، انڈہ پراٹھا، انڈہ آملیٹ، چائے ہر کھانے کے ساتھ اور ہر وقت موجود، کسٹرڈ، فرنی، سادہ روٹی توے پر پکی ہوئی، اسٹرابری جوس، اچار، شہد، جام کے جار اکثر کمروں میں موجود رہتے تھے اور ہر ڈائننگ ٹیبل پر بھی موجود رہتے تھے۔ دودھ پینے کے لئے، پینے کے پانی کی بوتلیں اور ہر کمرے کے سامنے زم زم کولر موجود رہتا تھا۔ کھانے میں پلاؤ، بریانی، چھوٹے گوشت کا قورمہ، کالی مرچ میں پکی ہوئی سبزی، دال مونگ، لسی، یخنی، خاص قسم کا روسٹ گوشت، روسٹ بٹیر، کوفتے، انڈے، چائنیز سوپ، زردہ پستہ بادام کے ساتھ) قیمہ مٹر، کدو چنے کی دال، پالک گوشت، رائیتہ، سبزیوں کا سلاد، دال ماش، چکن لیگ پیس، چائنیز چکن اور مزید چائنیز کھانے۔ ہر باتھ روم میں ڈیٹول سوپ، لکس صابن اور سن سلک شیمپو۔ ہر وقت ٹھنڈا اور گرم پانی موجود تھا۔ کپڑے دھونے اور استری کرنے کے لئے دھوبی کی سہولت بالکل فری تھی۔ آپ چاہیں سینکڑوں کپڑے دھونے کے لئے دیں خود لے جائے گا اور خود دے جائے گا۔ اگر آپ دھوبی سے کپڑے نہیں دھلانا چاہتے تو چھت پر لفٹ کے ذریعے جائیں۔ بہترین واشنگ مشین اور سرف پاؤڈر موجود تھا جو بالکل مفت تھا۔ کپڑے دھوئیں۔ رسیاں بندھی ہوئیں تھیں ڈالیں خشک کریں اور نیچے استری موجود تھی کہ خود کپڑے استری کرلیں۔ ورنہ تو حج کے دنوں میں پندرہ سے تیس ریال تک دھلائی ہم نے خود اپنی جیب سے اس سے قبل ادا کی ہے۔ مختلف جگہوں پر سفر کرنے کے دوران ملازمین کی سہولت جو آپ کے سامان کو مقررہ کمرے تک بحفاظت پہنچائے اس کے علاوہ تھی۔ اگر کسی عذر کے باعث آپ حرم نہیں جا سکتے تو باجماعت نماز کی سہولت اور مستند علماء کے بیانات، ترتیب حج اور مسائل حج روزانہ بیان کیے جاتے۔ دوران حج گمشدہ افراد کے لئے گائیڈ کی سہولت موجود تھی۔ خود بندہ کے ساتھ یہ معاملہ ہوا کہ ہمیں ڈرائیور نے کسی انجانی منزل پر اتار دیا۔ ہماری منزل مزدلفہ تھی۔ رات کا وقت تھا ہم نے ڈاکٹر صاحب سے موبائل پر رابطہ کیا۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ قریب کوئی بھی بس یا ویگن مل جائے، چاہے جتنے ریال لے، دے کر آجائیں وہ میں خود ادا کرونگا۔ ہم نے ایسا کیا اور ایک ڈرائیور کو منہ مانگے ریال دیئے لیکن اس نے پھر کسی انجانی منزل پر اتار دیا۔ پھر موبائل پر رابطہ کیا۔ ڈاکٹر صاحب نے جگہ کا پتہ پوچھا۔ گھنٹے ڈیڑھ کے بعد ان کا آدمی ہاتھ میں کتبہ لئے، ڈھونڈتے ڈھونڈتے پہنچا اور رہبر بن کر ہمیں منزل تک پہنچایا۔ یہ معاملہ صرف ہمارے ساتھ نہیں تھا۔ حج کے پانچ دنوں کے دوران ہر حاجی پر انفرادی توجہ دی گئی اور ہر حاجی ڈاکٹر صاحب کو دعائیں دے رہا تھا۔ بلڈنگ میں قیام کے دوران اگر آپ ٹرانسپورٹ کی سہولت لینا چاہتے ہیں اور چلنا نہیں چاہتے تو پانچ ایئر کنڈیشنڈ کوسٹر ہر وقت موجود تھیں جو آپ کو حرم لے جائیں اور لے آئیں۔ واضح رہے کہ حج کے پانچ دنوں کے دوران ہر گروپ لیڈر کا اعلان ہوتا ہے کہ ہر شخص اپنی ذمہ داری پر آئے، جائے گا اور گزشتہ سالوں میں یہ ہمارے ساتھ ہوتا رہا حتیٰ کہ ویگن کی چھتوں پر ہم نے سفر کیا، لٹک کر سفر کیا لیکن ڈاکٹر صاحب نے خوب انتظام کیا تھا کہ منیٰ، مزدلفہ، عرفات، مکہ مکرمہ، مدینہ منورہ، جدہ ان تمام اسفار میں کبھی نہ چھت پر بیٹھنا ہوا (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

بھی
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

صحابہ کرامؓ نے اپنی زندگی کے ایک ایک نظام کی قربانی دی تھی۔ ان قربانیوں کے بعد رزق کے دروازے کھلے تھے۔

رزق حلال کے طریقے

قارئین کرام! عام سننے میں آتا ہے کہ "روزی تلاش کرو"۔ آج میں آپ کی خدمت میں اس جملے کا صحیح اور اصل مفہوم عرض کروں گا۔ اس کو یاد رکھیے گا اور ذہن نشین کر لیجیے گا۔ روزی تلاش کرنا کیا ہے؟ کسی اللہ والے نے فرمایا کہ روزی کے ذرائع تلاش کرو نہ کہ اسباب۔ روزی ان ذرائع سے آئے گی جو ذرائع حضور مکرم ﷺ نے فرمائیں ہیں۔ دنیا کو اللہ تعالیٰ نے دارالاسباب بنایا ہے۔ یہ جو ہمیں دھوکا لگا ہوا ہے کہ دکان سے ہو رہا ہے، دفتر سے ہو رہا ہے، زمین سے ہو رہا ہے اور تجارت سے ہو رہا ہے اور میرے کرنے سے روزی بڑھ رہی ہے۔ یہ سب فریب ہے۔ ایک درس میں میں نے عرض کیا تھا کہ نیک اور پرہیزگار دکاندار کے پاس کوئی آدمی چیز لینے گیا۔ دکاندار نے گاہک کا مطلوبہ سامان دکھایا، گاہک نے کہا کہ چیز ایک نمبر ہے یا دو نمبر۔ دکاندار نے چیز اٹھائی اور ایک طرف رکھ دی اور گاہک کو جواب دیا کہ جناب میں نے رات کو چین سے سونا ہے۔ بس ایک لفظ میں کہانی ختم ہو گئی۔ دکاندار کا مقصد تھا کہ میں دو نمبر چیزیں نہیں بیچتا، چیز لینی ہے تو ٹھیک ہے ورنہ دوکان سے باہر ہو جاؤ کیونکہ میں نے بے چینی سے رات نہیں گزارنی۔ پہلے بھی کئی دفعہ عرض کر چکا ہوں کہ روزی ہمیشہ روح کی طاقت پر ملتی ہے جسم کی طاقت پر نہیں۔ ایک جگہ ایک آدمی حلوہ روٹی تقسیم کر رہا تھا۔ تقسیم کے دوران ایک بہت موٹا آدمی اس سے روٹی لینے آیا۔ اس نے اسے ایک روٹی دی۔ ساتھ کھڑے آدمی نے تقسیم کرنے والے کو کہا کہ اس کے جسم کا ہی خیال کر، ایک روٹی سے اس کا کیا بنے گا۔ اس نے مزید ایک روٹی کے اوپر حلوہ رکھ کر موٹے آدمی کو دے دیا۔ وہ خاموشی سے روٹی لے کر ایک طرف ہو گیا ہے۔ روٹی تقسیم کرنے والے کا بڑا بھائی آیا اس نے دیکھا کہ وہ شخص روٹی لیکر ایک طرف ہو گیا۔ اس نے موٹے آدمی کو آواز دی جس کا نام غالباً نام فدا حسین تھا، کہا مزید روٹی چاہیے؟ اس نے کہا کہ ملک صاحب نہیں، گزارہ ہو جائے گا۔ یہ ایک چھوٹی سی مثال دی ہے۔ اس بات کو سمجھانے کے لیے کہ جتنا طاقت ور یا موٹا جسم ہوتا ہے۔ اس کے مطابق روٹی کی ترتیب بنائی جاتی ہے۔ پہلے بھی یہ بات بتا چکا ہوں پھر دوہرا رہا ہوں، روزی طاقتور روح کے ذریعے ملتی ہے، طاقتور جسم سے نہیں۔ اگر ایسا ہوتا تو پھر موٹے جسم والے کی روزی زیادہ ہوتی اور ہر بندہ موٹا ہونے کی کوشش کرتا۔ لیکن موجودہ دور اس کے برعکس ہے کہ ہر آدمی سمارٹ ہونے کی دوڑ میں لگا ہوا ہے۔

میرے دوستو! روح کی طاقت پر روٹی ملتی ہے، رزق کی تقسیم ہوتی ہے۔ روح جتنی طاقت ور ہوتی چلی جائے گی، رزق بڑھتا چلا جائے گا۔ جیسے جسم کو طاقتور اور صحت مند رکھنے کے لیے مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح روح کی بھی غذا ہے۔ روح کی غذا کیا ہے؟ نیکیاں، عبادات، تسبیح، درود شریف، دھیان والی نماز، توجہ والی دعا، زاری والی تلاوت، یہ تمام روح کی غذائیں ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ حضرت عکرمہؓ کون تھے؟ حضرت عکرمہؓ کے والد کا نام ابوجہل تھا۔ یہ وہی تو تھے جو حضرت بلالؓ کو اتنا مارتے تھے کہ تھک جاتے تھے۔ لیکن جب مسلمانوں پر ظلم و ستم کرنے کے بعد توبہ کی اور کالی کملی ﷺ والے کی غلامی اختیار کی تو اللہ پاک راضی ہو گئے۔ ہمارا سو فی صد یقین ہے کہ وہی عکرمہؓ جنت میں اللہ پاک کی نعمتوں کو لوٹ رہے ہیں اور ان کا باپ ابوجہل جہنم میں جل رہا ہے۔ مسلمان ہونے کے بعد حضرت عکرمہؓ کے دل میں قرآن مجید کی اتنی عظمت تھی کہ قرآن مجید اٹھا کر فرماتے تھے کہ یہ میرے رب کا کلام ہے۔ پھر فرماتے، پھر فرماتے اور اسی کیفیت میں بے ہوش ہو جاتے تھے۔

اللہ کے امتحان میں کامیابی

دوستو! آپ کو ایک عجیب بات بتاؤں جو میں نے ایک اللہ والے سے سنی تھی کہ صحابہ کرامؓ کی ساری تاریخ پڑھ کر دیکھیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ صحابہ کرامؓ پر مسلسل سات سال مجاہدے آئے ہیں۔ قربانیاں آئی ہیں اور خوب آئی ہیں۔ پھر سات سال کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے رزق کے فیصلے کیے ہیں۔ اللہ پاک نے صحابہ کرامؓ کو اتنا رزق دیا کہ کوئی صحابیؓ ایسا نہ تھا جو زکوۃ نہ دیتا ہو۔ یہاں آپ کو ایک وضاحت کرتا چلوں کہ زکوۃ کب فرض ہوتی ہے؟ جب مال ضرورتوں سے بڑھ جائے تو زکوۃ فرض ہوتی ہے۔ ضرورتوں پر تو زکوۃ ہے ہی نہیں۔ صحابہ کرامؓ نے سات سال قربانی دی ہے کہ میں نے جھوٹ بول کر رزق نہیں کمانا، یہ حرام کام نہیں کرنا، اس سے اللہ جل شانہٗ کا دین لٹتا ہے۔ اس ذریعے سے میں رزق حرام نہیں کماؤں گا۔ ان سات سالوں میں صحابہ کرامؓ نے اپنے من کی، اپنی چاہتوں کی، اپنے بچوں کی، اپنے گھر کی، اپنی زندگی کے ایک ایک نظام کی قربانی دی ہے۔ ان قربانیوں کے بعد رزق کے دروازے کھلے تھے کہ "**فی دین اللہ افواجا**" کہ دین کے اندر فوجوں کی فوجیں داخل ہوئیں۔ میں ایک تفسیر پڑھ رہا تھا کہ اللہ جل شانہٗ نے صحابہ کرامؓ کی قربانیوں اور مجاہدوں پر اتنا مال دیا کہ ایران کے بادشاہ کا تخت جو سونے کا بنا ہوا تھا اور ستائیس (27) من کا تھا اسے کلہاڑوں سے کاٹ کاٹ کر صحابہ کرامؓ میں تقسیم کیا گیا اور جس گھر میں سونا کلہاڑوں سے کٹا ہوا آئے۔ کیا اس گھر میں رزق کی کوئی کمی ہوگی؟ کوئی کمی نہیں ہوگی۔ اسی بات پر اپنے حضرت شیخ کی بڑی پرانی بات یاد آئی کہ دیکھو نیکیوں کو لکڑی کے ٹال کے ترازو کے مطابق کرو اور گناہوں کو سنار کے ترازو پر پرکھو۔ مطلب یہ ہے کہ جس طرح لکڑی کے ٹال والا لکڑی تولتے وقت کلو یا دو کلو کے زائد وزن کو کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ تم بھی نیکی کرتے وقت زائد نیکی کی طرف توجہ نہ دو۔ اور اگر کوئی گناہ سرزد ہو جائے تو اس کو سنار کے ترازو پر پرکھیں، جس طرح سنار سونے کا وزن کرتے وقت ہوا تک کے وزن کو اہمیت دیتے ہیں اور بڑی احتیاط سے سونے کا وزن کرتے ہیں۔ تم بھی گناہوں سے بچنے کیلئے یہ طریقہ اختیار کر دو تاکہ حتی الامکان تم سے گناہ سرزد نہ ہو پھر اللہ پاک تمہارے لیے رزق میں برکت کے فیصلے کرینگے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نمازِ مغرب "مرکزِ روحانیت و امن" میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی دعاؤں پر مشتمل ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

دردِ شکم دور کرنے کے لیے: 1/2 چمچہ کریلے کا پانی ہر کھانے کے بعد پینے سے پیٹ کے درد کو آرام آتا ہے اور طبیعت پرسکون ہو جاتی ہے۔

فروری سردی کا مہینہ

ناشتہ میں حسب استطاعت انڈا، دودھ، مکھن، دلیہ، ڈبل روٹی اور استعمال مفید ہے۔تاہم چائے کا بکثرت استعمال نہیں کرنا چاہیے۔دوپہر،شام کے کھانوں میں گوشت، مچھلی، سبزیاں استعمال کرنی چاہیے۔ (احمد جاوید، کراچی)

طبی نکتہ نگاہ سے موسم سرما انسانی صحت کے لیے مفید ہوتا ہے۔ بیمار حضرات کو اس موسم میں علاج کرانا چاہیے کیونکہ جلد صحت یاب ہونے کی توقع ہوتی ہے چونکہ موسم سرما ہے تو یہ ضروری ہے کہ موسم کی مناسبت سے ایسی ہدایات درج کردی جائیں تاکہ موسم سرما کے عوارضات سے محفوظ رہا جا سکے۔موسم سرما کے امراض میں نزلہ، زکام اور کھانسی پیش پیش ہیں اور بلغمی دمہ کا نزلی مزاج کے اشخاص جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ان دنوں میں سردی سے بچاؤ کا خصوصی انتظام کرنا چاہیے اگر احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں تو موسم کے عوارضات سے بچا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں بالخصوص شیر خوار بچوں کے جسم چونکہ قدرتی طور پر بہت سبک اور نازک ہوتے ہیں اس لیے انہیں اچھی طرح کپڑوں سے ڈھانپے رکھنا اشد ضروری ہے۔کیونکہ سرد ہوا کا جھونکا انہیں کسی شدید عارضہ میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اس لیے ٹھنڈے پانی سے غسل کی بجائے نیم گرم پانی سے غسل کرانا چاہیے۔ ذرا سی لاپرواہی اس موسم میں حددرجہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔لباس کا اہتمام بھی موسم کی مناسبت سے ٹھنڈے کپڑوں کی بجائے گرم کپڑوں کا کرانا چاہیے۔اس سلسلہ میں ہر شخص اپنی حیثیت، حالت، صحت و قوت مدافعت کے مطابق موٹے کپڑوں کی قمیض، گرم سوائیٹر، بازو والی واسکٹ، جرسی اور کوٹ وغیرہ پہن سکتا ہے۔ تاہم سر، سینہ اور گردن کو سردی سے بچانے کا خصوصی اہتمام ہونا چاہیے۔

حفظان صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کرنا چاہیے کیونکہ مثل مشہور ہے" سو علاج نہ ایک پرہیز" صبح و شام سردی کے اوقات بلا ضرورت باہر نہیں نکلنا چاہیے۔علی الصبح بیدار ہو کر نماز کے بعد ہلکی پھلکی ورزش مفید ہے۔ تاہم ورزش میں بدن پر ہلکے کپڑے ہونے چاہئیں۔ ورزش کے بعد گرم کپڑے پہن لیں۔ رات چونکہ سرد ہوتی ہے۔ اس لیے بند یا بالکل کھلے کمرے میں نہیں سونا چاہیے بلکہ کمرہ میں کوئی کھڑکی یا روشندان ضرور کھلا ہونا چاہیے اس موسم میں پاؤں کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنا چاہیے۔ کیونکہ پاؤں کی طبعی حالت انسان کی پوری جسمانی صحت کے نظام پر بڑی حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔

غلط 1: گرمیوں میں بھوک زیادہ لگتی ہے۔جسم سے فضلات بذریعہ پسینہ آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں اور حرارت و توانائی برقرار رہتی ہے۔ موسم سرما میں سرد ہوا سے جسم کے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ پسینہ نہیں آتا اور حرارت و توانائی کا نظام صحیح نہیں رہتا۔اس موسم میں جسم کی حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اہل ذوق و حیثیت حضرات کو اس موسم میں اعتدال سے مرغن اشیاء شوق سے استعمال کرنی چاہئیں اور گرم تاثیر والی غذائیں، خشک میوہ جات بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ یہ موسم خوش خوراکی کے لحاظ سے بہترین موسم ہے۔ لہٰذا اس موسم میں ثقیل اور غیر مقوی حرارت پیدا کرنے والی اشیاء بھی جلد ہضم ہو جاتی ہیں۔اس لیے بہتر سے بہتر غذا استعمال کرنی چاہیے۔

ناشتہ میں حسب استطاعت انڈا، دودھ، مکھن، دلیہ، ڈبل روٹی کا استعمال مفید ہے۔تاہم چائے کا بکثرت استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ دوپہر، شام کے کھانوں میں گوشت، مچھلی، سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ گرم مصالحوں کا استعمال بھی اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ دوپہر کو صرف پھل پر ہی گزارہ مناسب ہے اور شام کو خوب سیر ہو کر کھایا جائے۔ اگر ممکن ہو تو مہینہ میں دو چار بار خصوصی تکلف بھی کر لیا جائے تو عین مناسب ہے۔ گاجر جسے اطباء سستا سیب قرار دیتے ہیں اس میں نہایت مقوی اجزاء ہوتے ہیں اور اس فائدہ بخش غذائی سبزی کا بھی استعمال مفید ہے۔ سنگترہ بھی استعمال کرنا چاہیے۔ کھانے کے دوران پانی کا استعمال نہ کریں۔ کھانے کے آدھ گھنٹہ قبل یا بعد پانی پیا جائے تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ روٹی کا نوالہ اٹک (بقیہ صفحہ نمبر 10 پر)

سلیقہ مندی

فضول خرچی کا دوسرا نام معاشی تنگی ہے اور کفایت شعاری کا دوسرا نام معاشی فارغ البالی (مولانا وحیدالدین خان)

کمانا مشکل ہے مگر خرچ کرنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے۔ جو شخص صحیح طور پر خرچ کرنا جانے، وہ کم آمدنی میں بھی زیادہ آمدنی والی زندگی گزار سکتا ہے۔اس کے برعکس جو آدمی صحیح طور پر خرچ کرنا نہ جانے، وہ زیادہ آمدنی میں بھی کم آمدنی والے مسائل میں مبتلا رہے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص سلیقہ اور کفایت کے ساتھ خرچ کرنا جان لے، اس کو گویا اپنی آمدنی کو بڑھانے کا ہنر معلوم ہو گیا۔اس نے اپنی آمدنی میں مزید کمائے بغیر اضافہ کر لیا۔خرچ کرنے سے پہلے سوچئے۔ٹھیک اسی طرح جیسے آپ کمانے سے پہلے سوچتے ہیں۔ جو کچھ کیجئے منصوبہ بند انداز میں کیجئے اور پھر آپ کبھی معاشی پریشانی میں مبتلا نہ ہوں گے انشاء اللہ۔فضول خرچی کا دوسرا نام معاشی تنگی ہے اور کفایت شعاری کا دوسرا نام معاشی فارغ البالی۔ اس حقیقت کی وضاحت کے لیے یہاں ایک واقعہ نقل کیا جاتا ہے۔

مجھے ایک صاحب کا واقعہ معلوم ہے۔انہوں نے ایم ایس سی کیا۔اس کے بعد ان کو ۴۰۰ روپے ماہوار کی سروس ملی۔انہوں نے طے کیا کہ اس رقم میں سے صرف دو سو روپیہ کو میں اپنی آمدن سمجھوں گا اور بقیہ دو سو کو اکاؤنٹ میں جمع کروں گا۔ان کی تنخواہ بڑھتی رہی۔ ایک ہزار، ۲ ہزار، ۳ ہزار، ۴ ہزار، ۵ ہزار مگر انہوں نے ہمیشہ کل تنخواہ کے نصف کو اپنی آمدن سمجھا اور بقیہ نصف کو ہر ماہ اپنے اکاؤنٹ میں جمع کرتے رہے۔اس طرح دس سالہ زندگی گزارنے کے بعد انہوں نے اپنا اکاؤنٹ دیکھا تو انہیں معلوم ہوا کہ ان کے اکاؤنٹ میں ایک بڑی رقم جمع ہو چکی ہے۔اب انہوں نے سروس چھوڑ کر بزنس شروع کر دیا۔آج وہ اپنے بزنس میں کافی ترقی کر چکے ہیں۔مگر زندگی کا جو طریقہ انہوں نے ابتدا میں اختیار کیا تھا اس پر وہ آج بھی قائم ہیں۔وہ نہایت کامیابی کے ساتھ ایک خوشحال زندگی گزار رہے ہیں۔

اب اس کے برعکس مثال لیجئے۔ایک صاحب کو وراثتی تقسیم میں یکمشت ایک لاکھ روپیہ ملا۔انہوں نے اس کے ذریعے سے کپڑے کی ایک دکان کھولی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ازدواجی زندگی: گھر اور مال وہ میراث ہے جو باپ سے حاصل ہوتی ہے لیکن دانش مند بیوی نعمت خداوندی ہے۔

معرفت کے سپاہ سالار حضرت جنید بغدادیؒ

حضرت جنید بغدادیؒ نے فرمایا اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو پا کر اس کی نافرمانی نہ کی جائے، میرے نزدیک اسی کا نام شکر ہے۔ ایک سات سالہ بچے کی زبان سے یہ الفاظ سن کر تمام بزرگ جھوم اٹھے۔

(اشتیاق احمد، سکھر)

آپ کا خاندانی نام جنیدؒ، والد محترم کا نام محمدؒ اور دادا کا نام جنید قواد یری تھا۔ دادا کے نام پر آپ کا نام رکھا گیا۔ ابوالقاسم آپ کی کنیت تھی۔ حضرت جنید بغدادیؒ کی تاریخ پیدائش میں اختلاف ہے بعض تذکرہ نگاروں نے نہایت محتاط انداز میں 215ھ کو حضرت جنیدؒ کا سال ولادت قرار دیا ہے۔

آپ کے آباؤ اجداد نہاوند کے باشندے تھے۔ حضرت جنیدؒ کی ولادت سے پہلے آپ کے والد جناب محمدؒ نے ترک وطن کر کے بغداد کی سکونت اختیار کر لی تھی۔ حضرت جنیدؒ بغدادی کے والد محترم آئینہ سازی اور شیشہ گری کے آلات کی تجارت کیا کرتے تھے۔ بغداد منتقل ہونے کے بعد بھی جناب محمدؒ نے اپنا وہی کاروبار جاری رکھا۔ جب حضرت جنیدؒ پانچ چھ سال کے ہوئے تو والد کے حکم سے دکان پر جا کر بیٹھنے لگے ایک دن حضرت جنید بغدادیؒ اپنے والد محترم کے ساتھ دکان پر بیٹھے ہوئے تھے کہ آپ کے ماموں حضرت سری سقطیؒ تشریف لائے اور اپنے بہنوئی جناب محمدؒ کو مخاطب کر کے فرمایا یہ بچہ دکانداری اور تجارت کے لیے پیدا نہیں ہوا ہے آپ کے والد صاحب نے فرمایا پھر آپ ہی فرما دیں کہ یہ بچہ کس کام کے لیے دنیا میں آیا ہے۔ جناب محمدؒ حضرت سری سقطیؒ جیسے عارف باللہ کی بات کا مفہوم سمجھنے سے قاصر تھے۔ اس لیے سرسری لہجے میں بولے یہ دکاندار کا بیٹا ہے، دکاندار ہی بنے گا۔ حضرت سری سقطیؒ نے فرمایا یہ کوئی کلیہ نہیں، اللہ اپنی قدرت بے مثال کو جس طرح چاہے ظاہر کرے۔ انشاء اللہ یہ بچہ وہی بنے گا جو میری آنکھیں دیکھ رہی ہیں۔ حضرت سری سقطیؒ حضرت جنیدؒ کو اپنے گھر لے آئے۔ اب حضرت جنیدؒ ایک عارف وقت کی صحبت کے سائے میں پرورش پا رہے تھے۔ حضرت سری سقطیؒ نے حضرت جنیدؒ کو اپنے رنگ میں رنگنا شروع کر دیا۔ ابھی ایک ہی سال گزرا تھا کہ حضرت سری سقطیؒ حج بیت اللہ کے لیے تشریف لے گئے۔ اس مقدس سفر میں حضرت جنیدؒ بھی اپنے ماموں کے ہمراہ تھے اور آپ کی عمر مبارک محض سات سال تھی۔ مکہ معظمہ پہنچنے کے بعد ایک دن ایک مجلس خاص میں حضرت سری سقطیؒ تشریف فرما تھے اور آپ کے گرد عارفوں کا ہجوم تھا۔ باتوں باتوں میں یہ مسئلہ چھڑا کہ شکر کیا ہے؟ تمام بزرگوں نے مختلف انداز میں اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ آخر میں حضرت سری سقطیؒ نے حضرت جنیدؒ بغدادی سے مخاطب ہو کر کہا کہ تم ہی بتاؤ شکر کسے کہتے ہیں۔ آپؒ نے فرمایا اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو پا کر اس کی نافرمانی نہ کی جائے میرے نزدیک اسی کا نام شکر ہے۔ ایک سات سالہ بچے کی زبان سے یہ الفاظ سن کر تمام بزرگ جھوم اٹھے۔ بہت دیر تک حضرت جنیدؒ کی ذہانت کی تعریف کرتے رہے۔ حضرت جنیدؒ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے ماموں کی ہدایت کے مطابق سب سے پہلے حدیث اور فقہ کا علم حضرت ابوثورؒ سے حاصل کیا اور آٹھ سال آپ کی خدمت میں رہے اور پھر تصوف کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے شیخ ابوعبداللہ حارث محاسبیؒ کی خدمت میں حاضری دی اور تین سال تک آپ کی صحبت سے فیض یاب ہونے کے بعد اپنے حقیقی مرشد کی بارگاہ میں حاضر ہوئے۔ حضرت سری سقطیؒ کے دست حق پر باقاعدہ بیعت کی۔ شیخ فرید الدین عطارؒ آپ کے مجاہدات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ حضرت جنید بغدادیؒ اہل تصوف کے پیشوا تھے۔ وہ آپ کو سید الطائفہ ''گروہ صوفیاء کے سردار'' کہتے تھے اور طاؤس العلماء اور سلطان المحققین لکھتے تھے۔ آپ شریعت اور حقیقت کی انتہا پر تھے۔ زہد و عشق میں بے نظیر تھے اور طریقت میں مجتہد کا درجہ رکھتے تھے۔ حضرت علی ہجویریؒ نے کشف المحجوب میں ان کو طریقت میں شیخ المشائخ اور شریعت میں امام الائمہ لکھا ہے۔ علامہ اقبالؒ بال جبریل میں فقر جنیدؒ کو سراہتے ہوئے لکھتے ہیں۔

شوکت سنجر و سلیم تیرے جلال کی نمود
فقر جنیدؒ و بایزید تیرا جمال بے نقاب

سیر اولیاء میں ہے کہ حضرت جنیدؒ فرمایا کرتے تھے میں نے مدینے کی گلیوں میں حق کو پایا ہے۔ لوگوں نے پوچھا کیسے؟ فرمایا ایک روز میں مدینے کے بازار میں چلا جا رہا تھا کہ چند خستہ حال لوگوں کو دیکھا جن کی پریشانی کی کیفیت بیان میں نہیں آسکتی مجھے ان پر رحم آیا۔ میں نے چاہا کہ میں بھی ان کے ساتھ رہوں ان سے موانست اختیار کروں۔ چنانچہ ان کی صحبت میں رہا اور سمجھ گیا کہ خدا شکستہ حالوں کے ساتھ ہے۔

حضور معلم و مقصود کائنات ﷺ نے مرد مومن کی شان اس طرح بیان کی ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ ہم اس کے کان بن جاتے ہیں۔ اس کی آنکھ بن جاتے ہیں اس کی زبان بن جاتے ہیں۔ علامہ اقبالؒ نے بھی اپنے ایک شعر میں کم و بیش اسی مضمون کو بیان کیا ہے۔

کہ بندگی کا اعلیٰ ترین مقام یہ ہے کہ جب بندہ دعا کے لیے ہاتھ اٹھائے تو کارساز عالم اس کی دعا کو قبول فرمائے۔ ایسے ہی بندے کو مستجاب الدعوات کہتے ہیں۔ یہی کرامت ہے اور اسی کا نام تصوف ہے۔۔۔ یہی کشف باطن ہے اور یہی روشن ضمیری ہے اور اللہ کے وحدہ لا شریک ہونے پر غیر متزلزل یقین۔ حضرت جنیدؒ فرمایا کرتے تھے میں نے دس برس تک دل کے دروازے پر بیٹھ کر دل کی حفاظت کی ہے۔ پھر دس سال تک میرا دل میری نگرانی کرتا رہا۔ اب بیس سال ہوئے کہ نہ میں دل کی خبر رکھتا ہوں اور نہ دل میری خبر رکھتا ہے۔ اس کے سوا کچھ نہیں مگر لوگ اس بات کو نہیں جانتے۔ جب بندے کے عشق اور محویت کا یہ عالم ہو تو پھر اس میں کیا شک کہ اللہ اپنے بندۂ مومن کا ہاتھ بن جائے۔ ایک دن حضرت جنیدؒ مسجد میں تشریف لے گئے۔ وہاں درویشوں کا اجتماع تھا اور آیات قرآنی پر بحث ہو رہی تھی پھر اسی دوران مرد مومن کی طاقت کا ذکر چھڑ گیا۔ تمام درویش اپنے اپنے خیالات کا اظہار کرتے رہے۔ آخر میں ایک درویش نے حاضرین کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ مرد مومن کی روحانی طاقت کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔ میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں کہ اگر وہ مسجد کے ایک ستون سے کہہ دے کہ آدھا سونے کا ہو جا اور آدھا چاندی کا تو اسی وقت ہو جائے گا۔ حضرت جنیدؒ فرماتے ہیں کہ میں نے اس درویش کا دعویٰ سن کر مسجد کے ستون کی طرف دیکھا واقعتاً وہ آدھا سونے کا تھا (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا ہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لیں گے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

صفر المظفر میں رب کا حقیقی قرب

یہ مہینہ اللہ تعالیٰ کی محبت اور قرب پانے کا مہینہ ہے، عبادت کرنیوالوں کو خاص کمال اور عظمت ملتی ہے۔ آیئے اس کا ایک لمحہ فراموش نہ کریں۔ اس ماہ جو اپنا وقت گزاریں گے وہ بلاؤں سے محفوظ رہیں گے۔

جو لوگ اس عظیم مہینے میں عبادت الٰہی میں اپنا وقت گزاریں گے، اللہ پاک اس کے گناہوں کو معاف فرمائے گا۔

نفل نماز: ماہ صفر کا چاند دیکھ کر نماز مغرب اور نماز عشاء کے درمیان چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھنی ہے۔ پھر سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ اس درود پاک کو پڑھے۔ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَۃُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ**

اللہ تعالیٰ اس نماز اور درود پاک پڑھنے والے کے تمام گناہ معاف فرما کر ان شاء اللہ تعالیٰ مغفرت فرمائے گا۔

اوّل شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الکافرون پندرہ بار، دوسری میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص پندرہ بار تیسری میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ الفلق پندرہ بار، چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ الناس پندرہ بار پڑھے۔ یہ نماز بعد نماز عشاء پڑھنی چاہیے۔ پھر سلام کے بعد ایک سو مرتبہ پڑھے **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ** پھر ستر مرتبہ کوئی سا بھی درود پاک پڑھنا ہے۔ نماز عشاء کے وتر اور نفل اس نماز کے بعد پڑھنے چاہئیں۔ اس نماز کے پڑھنے والے کو اللہ پاک تمام بلاؤں آفتوں سے محفوظ رکھے گا، انشاء اللہ تعالیٰ۔

صفر المظفر کے نوافل:

ماہِ صفر کے کسی بھی دن بوقت چاشت غسل کر کے دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر بعد سلام کے ستر مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ ٥ پھر ایک مرتبہ یہ دعا پڑھنی ہے: **اَللّٰھُمَّ صَرِّفْ عَنِّیْ سُوْءَ ھٰذَا الْیَوْمِ وَاعْصِمْنِیْ مِنْ سُوْئِہٖ وَنَجِّنِیْ عَمَّا اَصَابَ فِیْہِ بِفَضْلِکَ یَا دَافِعَ الشُّرُوْرِ یَا مَالِکَ النُّشُوْرِ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ وَ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہِ الْاَمْجَادِ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ** ٥

ان شاء اللہ تعالیٰ اس نماز اور دعا کی برکت سے اللہ پاک اسے تمام بلاؤں اور صعوبتوں سے محفوظ رکھے گا۔

کسی بھی دن بعد نماز ظہر دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھے۔ بعد سلام کے سورۂ الم نشرح اسی بار سورۂ والتین اسی مرتبہ۔ سورۂ النصر اسی مرتبہ اور سورۂ اخلاص اسی مرتبہ پڑھے۔ یہ نماز ترقی رزق کیلئے بہت افضل ہے۔ کسی بھی دن قبل نماز عصر چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الکوثر ستر ستر مرتبہ سورۂ اخلاص پانچ پانچ دفعہ پڑھے۔ بعد سلام کے یہ دعائے مکرمہ ایک مرتبہ پڑھنی ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا شَدِیْدَ الْقُوٰی یَا شَدِیْدَ الْمِحَالِ یَا مُفَضِّلُ یَا مُکَرِّمُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ ٥ اس نماز اور دعا کے پڑھنے والے کو اللہ پاک تمام آفات وبلیات سے محفوظ رکھے گا۔

دعا: کسی بھی ایک دن کو نماز فجر تا عشاء ہر نماز کے بعد یہ آیاتِ قرآنی ایک مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود بھی پیئے اور دوسروں کو بھی پلائے۔

سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ (یٰسین آیت نمبر 58) **سَلٰمٌ عَلٰی نُوْحٍ فِی الْعٰلَمِیْنَ ٥ سَلٰمٌ عَلٰی اِبْرٰھِیْمَ ٥ سَلٰمٌ عَلٰی مُوْسٰی وَ ھٰرُوْنَ ٥ سَلٰمٌ عَلٰی اِلْ یَاسِیْنَ** ٥ (الصفت آیت نمبر 79، 109، 120، 130) **سَلٰمٌ عَلَیْکُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوْھَا خٰلِدِیْنَ** (الزمر آیت نمبر 73) **سَلٰمٌ ھِیَ حَتّٰی مَطْلَعِ الْفَجْرِ** (القدر آیت نمبر 5)

یہ سات آیاتِ قرآنی درازی عمر، حفاظت جان و مال کیلئے بہت افضل ہیں۔

جادو سے چھٹکارا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میری بہن کی وجہ سے ہم سب گھر والے بہت پریشان تھے۔ ان کی طلاق ہو چکی تھی اور کسی عزیز نے اُن پر جادو کر دیا تھا کہ پھر کبھی رشتہ نہ ہو۔ کئی رشتے آتے اور بات پوری ہونے کے بعد پھر ختم ہو جاتی۔ میں نے عبقری پڑھا اور بہت اچھا لگا۔ کئی لوگوں نے عبقری سے فیض پایا۔ بس یہی سوچ کر آپ کو فون کیا۔ جس میں آپ نے درج ذیل وظیفہ 1 0 5 بار روزانہ پڑھنے کو کہا 40 دن حد 90 دن۔ "**یَا دَائِمَ الْعِزَّۃِ وَالْبَقَاءِ وَیَا وَاھِبَ الْجُوْدِ وَالْعَطَاءِ یَا وَدُوْدُ ذُو الْعَرْشِ الْمَجِیْدُ ۔ فَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ** (البروج آیت نمبر 16) **اَللّٰھُمَّ رَبَّنَا اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَائِدَۃً مِّنَ السَّمَآءِ تَکُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰیَۃً مِّنْکَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ** (المائدہ آیت نمبر 14) **یَا تَکَفِّیْلُ بِحَقٍّ یَا صَمَدُ الْغَفَّارُ ذَا الْمَنِّ عَلٰی جَمِیْعِ خَلْقِہٖ یَا صَمَدُ**"

اس کی برکت سے میری بہن کی شادی ہو گئی اور اتنا اچھا، نیک، دین دار، محبت کرنیوالا شوہر ملا ہے کہ ہم سب دکھ بھول گئے ہیں۔ شکر الحمد اللہ۔ اللہ کے بعد آپ کی شکر گزار ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر دنیا اور آخرت میں بے حساب دے (آمین)

(صبا۔ ملتان)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہو گئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ وارانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

سکتہ کے خاتمے کے لیے: ہینگ لیں اور اسے عرق سونف میں ڈال کر پیس لیں۔ مریض کو یہ سنگھانے سے سکتہ دور ہو جاتا ہے۔

عنابی قہوہ سو فیصد کمالات کے ساتھ

دفتری زندگی اور کاروباری زندگی یا مشکلات میں الجھے اور گھریلو پریشانیوں میں مبتلا مرد و خواتین جب ہر ٹانک سے عاجز آ گئے ہوں انہیں جب بھی عنابی قہوہ دیا گیا نئی زندگی نیا ولولہ اور جسم میں نئی روح ملی اور صحت و تندرستی کا حسین امتزاج ملا دن میں چند بار یہ قہوہ پینا چاہیے (ایڈیٹر حکیم طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ادھر کسی کو زکام یا نزلہ ہوا چھینکیں آئیں دماغ کمزور ہوا، قبل از وقت بڑھاپا ہوا، نگاہ کمزور ہوئی، نیند کی کمی، دماغی الجھنیں، ٹینشن، ڈپریشن ہوا، الرجی دھیٹر ہوئی یا خواتین نے چپکے سے کان میں اپنی نسوانی تکلیف لیکوریا کا مسئلہ بیان کیا، بس والدہ مرحومہ نے فوراً اسی قہوے کی ترکیب اور اس سے شفایابی کے کئی واقعات سنانا شروع کر دیئے۔ حتیٰ کہ عالم یہ ہوا کہ ادھر گھر میں کسی کو کوئی تکلیف ہوئی نہیں اور گھر والوں نے پہلے کہنا شروع کر دیا کہ اب اماں جی وہی قہوہ بتائیں گی۔

قارئین اس وقت تو اس کا احساس نہ ہوا کہ یہ کیا عظیم نعمت ہے۔ جب کچھ جڑی بوٹیوں کی تحقیق اور ریسرچ کی طرف میلان ہوا اور علاج معالجے کی لائن میں چلنا شروع کیا تو احساس ہوا کہ واقعی یہ کوئی علاج ہے۔

بندہ نے ایک تجربہ کار معالج جو کہ کراچی کے مصروف ترین علاقے میں پریکٹس کرتے تھے، اس قہوہ کا تذکرہ کیا انہیں اجزاء اور فوائد کے بارے میں اچھا لگا تقریباً ایک سال کے بعد ملے تو فوراً کہنے لگے کہ اس قہوہ کے فوائد اتنے اتنے اتنے (حتیٰ کہ لفظ اتنے کو اتنی دفعہ دہرایا کہ سانس پھول گیا) فائدے ملے کہ آپ کی والدہ مرحومہ کو روزانہ سورۂ یٰسین کا ثواب پہنچانا شروع کر دیا۔ بندہ نے ان سے سوال کیا کہ اس کے کچھ فوائد جو آپ کے تجربات میں آ چکے ہیں مجھے بھی بتائیں۔ کہنے لگے۔ دائمی نزلہ اور زکام کا تھکا مارا ہوا اور دواؤں سے عاجز کوئی مریض ایسا نہیں کہ میرے پاس آیا ہو اسے میں نے یہ قہوہ چند دنوں کے لیے دیا ہو اور وہ شفایاب نہ ہوا ہو۔ بعض کو دنوں میں، بعض کو ہفتوں میں لیکن فائدہ ضرور ہوا۔ ایسے مریض جنہیں چھینکیں بکثرت آتی تھیں انہیں لاجواب فائدہ ہوا۔ خواتین اور مرد جن کا چہرہ دانوں، کیل مہاسوں سے بھرا ہوا تھا۔ انہوں نے بھرو سے سے استعمال کیا ہوا اور انہیں فائدہ نہ ہوا ہو ممکن ہی نہیں۔ گلا بیٹھ گیا ہو آواز خراب ہو یا پھٹ گئی ہو، میں نے جسے بھی دیا نقد رزلٹ ملے۔ حتیٰ کہ جوڑوں کے درد، شوگر کے پرانے مریضوں اور ہیپاٹائٹس کے بگڑے مریضوں کے لیے یہ قہوہ دیا اور انہیں خوب فائدہ ہوا۔

ایک صاحب جوڑوں کے درد میں عرصہ سے مبتلا تھے، مجھے کیس کی سمجھ نہیں آ رہی تھی، میں نے دن میں 4 بار یہی قہوہ پینے کا مشورہ دیا، مریض چند ہفتوں میں بالکل تندرست ہو گیا۔ یہ صرف ایک مریض کی کہانی ہے ورنہ ایسے بے شمار واقعات ہیں۔ چونکہ کراچی کی زندگی صنعتی اور مشینی ہے، بے خوابی اور رات کو نیند نہ آنے کے بے شمار مریض ملے، انہیں میں نے دن میں 3 سے 4 بار یہ عنابی قہوہ پینے کا مشورہ دیا اور مریض تندرست ہو گئے۔ ڈپریشن، ٹینشن، انگزائٹی اور سٹریس اس وقت لاعلاج مرض کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں۔ ایسے تمام مریضوں کو عنابی قہوہ جو کہ ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید ہے استعمال کرایا اور کراماتی فوائد دیکھے۔ ہائی بلڈ پریشر سے دائمی نجات اور چھٹکارے کیلئے اس قہوے سے بڑھ کر کوئی فارمولا میرے تجربے میں نہیں آیا۔ بلا مبالغہ ہزاروں لاعلاج اور زندگی سے تنگ مریضوں کو استعمال کرایا۔ ایسے لوگ جو منہ کے چھالوں میں مبتلا تھے انہیں تو بہت ہی فائدہ ہوا۔

دفتری اور کاروباری زندگی یا مشکلات میں الجھے اور گھریلو پریشانیوں میں مبتلا خواتین جب ہر ٹانک سے عاجز آ گئیں تو انہیں جب بھی عنابی قہوہ دیا گیا، نئی زندگی، نیا ولولہ اور جسم میں نئی روح ملی اور صحت و تندرستی کا حسین امتزاج ملا۔ دن میں چند بار یہ قہوہ چاہے میٹھا ملائیں یا نہ ملائیں، استعمال کریں اور فوری فوائد حاصل کریں۔ تھکا ہوا جسم، ٹوٹی ہوئی جان اور روکھا خشک کمزور چہرہ، گلابی اور شادابی میں نکھر جاتا ہے۔ الغرض معدے کی تیزابیت اور گیس بھی اس سے بہتر ہوتی ہے۔

آیئے والدہ مرحومہ کے عنابی قہوے کے فوائد سے نفع حاصل کریں۔ جو الرجی چاہے سینے کی ہو یا ناک کی ہو یا جلد کی ہو۔ کمزوری نگاہ کی ہو یا دماغ کی ہو، ہر لحاظ سے فائدہ مند ہے۔

ھوالشافی: عناب (بغیر کیڑے کے کھائے ہوئے)، سپستان چھوٹی چھوٹی (بغیر کیڑے کے کھائے ہوئے) بہی دانہ (جو واقعی اصلی ہو) ہم وزن لے کر ہلکا کوٹ کر قہوہ کی شکل میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب: ½-1 کپ پانی میں ½ چمچ قہوے کا سفوف ڈال کر اتنا اُبالیں کہ ایک کپ پانی بچے پھر اس کو نیم گرم پئیں چاہیں تو اکٹھا بنا کر تھرماس میں ڈال کر سارا دن پی سکتے ہیں۔

ہر مشکل کا حل

یہ وظیفہ مسلسل تین جمعے کرنا ہے۔ جب بھی وظیفہ شروع کرنا ہے اپنا مقصد دل میں سوچتے جانا ہے اور پڑھتے جانا ہے۔

(انیلہ فیروز۔ اسلام آباد) اس وظیفے کو جس کسی نے بھی کیا ہے وہ اپنے مقصد میں کامیاب رہا ہے۔ یہ وظیفہ مسلسل تین جمعے کرنا ہے۔ ہر جمعے کی نماز پڑھ کر اُسی جگہ بیٹھ کر کسی سے باتیں کیے بغیر اس وظیفے کو کرنا ہے۔

سورۂ یٰسین میں کل سات (مبین) آیتیں ہیں۔ پہلی (مبین) پر تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھنی ہے پھر آگے سے شروع کر دینا ہے۔ دوسری (مبین) پر تین بار سورۂ کوثر پڑھنی ہے پھر آگے پڑھتے جانا ہے۔ تیسری (مبین) پر سورۂ الم نشرح تین بار پڑھنی ہے۔ اسی طرح جب چوتھی (مبین) آئے تین بار سورۂ فاتحہ پڑھنی ہے۔ پانچویں (مبین) آئے اُس پر تین بار آیت الکرسی پڑھنی ہے۔ چھٹی مبین پر یہ دعا اور آیت تین بار پڑھنی ہے۔ "**اَللّٰھُمَّ وَسِّعْ رِزْقِیْ وُسْعَۃً لَا اَحْتَاجُ اِلٰی اَحَدٍ مِنْ خَلْقِکَ (اَللّٰہُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ وَھُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ** (الشوریٰ آیت نمبر 19) پھر اس سے آگے پڑھتے جانا ہے۔ ساتویں (مبین) پر درود شریف تین بار پڑھنا ہے۔ ایک دفعہ سورۂ یٰسین ساتوں (مبین) کے ساتھ پڑھنے کے بعد دوسری دفعہ پھر اسی طرح سورۂ یٰسین پڑھنی ہے۔ اسی طرح تیسری بار بھی پڑھنی ہے۔ یعنی کل تین دفعہ سورۂ یٰسین پڑھنی ہے۔ ساتوں (مبینوں) کے ساتھ۔

یہ وظیفہ مسلسل تین جمعے کرنا ہے۔ جب بھی وظیفہ شروع کرنا ہے اپنا مقصد دل میں سوچتے جانا ہے اور پڑھتے جانا ہے۔ اور آخر میں گوگڑا کر دعا مانگنی ہے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ مقصد کو ضرور حاصل کرے گا۔ ایک عورت کے خاوند کو نوکری نہیں مل رہی تھی۔ اُس عورت نے پہلے جمعے کو وظیفہ شروع کیا۔ ایک دفعہ کرنے کے بعد ہی اس کے خاوند کو نوکری مل گئی۔ اسی طرح اگر مقصد پورا بھی ہو جائے تو مسلسل تین جمعے وظیفہ لازمی کرنا ہے۔

اسلامی نظامِ طہارت اور یورپی معاشرہ

حضورﷺ نے فرمایا۔ جب تم کپڑا پہنو، غسل کرو یا وضو کرو تو دائیں جانب سے شروع کیا کرو سوائے طہارت وغیرہ کے کہ جب نجاست صاف کرنی پڑتی ہے۔ ہر معاملے میں دائیں ہاتھ کے کام میں لانے کی ہدایت ہے۔ (پروفیسر عبدالمجید)

دنیا میں موجود ہر مذہب وملت میں عام صفائی کی ہدایات پائی جاتی ہیں مگر اسلام نے ان امور میں اتنی تفصیلی اور واضح ہدایات دی ہیں اور ایسے اصول وقواعد تجویز کئے ہیں کہ ان کی مثال کہیں اور نہیں ملتی اور ہمارے اسلاف نے چھوٹے چھوٹے مسائل پر اتنی طویل اور سیر حاصل بحثیں کی ہیں کہ انہیں پڑھ کر انسان حیران رہ جاتا ہے۔ بعض لوگ ان کی حکمت اور فلسفہ نہ سمجھنے کے باعث انہیں ''ڈھیلے اور استنجے'' کے مسائل کہہ کر ہنسی میں اڑا دیتے ہیں۔ اگر ان پر علمی نقطہ نظر سے غور کیا جائے تو ان کی افادیت واہمیت سے انکار نہیں ہو سکتا۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ حفظانِ صحت کے قواعد میں گو بظاہر یہ معمولی باتیں ہیں لیکن بنیادی امور کی حیثیت رکھتی ہیں۔

دورِ حاضر کی متمدن اقوام میں رفع حاجت کے بعد کاغذ، کپڑا وغیرہ سے صفائی کی جاتی ہے۔ بعض دفعہ پانی بھی استعمال کیا جاتا ہے اور غیر متمدن اقوام میں ڈھیلے، پتھر وغیرہ یا پانی سے کام لیا جاتا ہے۔ لیکن اسلام میں اس غرض کے لیے پانی کا استعمال ضروری قرار دے کر اتنی مفید ہدایات دی گئی ہیں کہ ان کا کسی اور قوم میں (متمدن ہو یا غیر متمدن) نام ونشان نظر نہیں آتا اور ایک عقل مند انسان اپنے قومی اور ملی تعصبات سے بالا ہو کر اس امر سے انکار نہیں کر سکتا کہ جب تک کوئی حکیم وعلیم ہستی رہنمائی نہ کر رہی ہو کوئی انسان اس قسم کی پر حکمت اور نوع انسان کے لیے نہایت ہی مفید باتیں بتا نہیں سکتا۔ فراغت کے بعد بہترین طریق صفائی یہ ہے کہ استنجا کے لیے صرف بایاں ہاتھ کام میں لایا جائے اور داہنے ہاتھ سے پانی ڈالا جائے۔ اس پابندی میں بڑی حکمت ہے۔

قدرت نے خود ہی ہاتھوں میں تقسیم کار کر دی ہے۔ استثنائی صورتیں چھوڑ کر ہر انسان کا داہنا ہاتھ بائیں کی نسبت زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتا ہے۔ اکثر حیوان بھی پہلے اپنا داہنا پاؤں ہی اٹھاتے ہیں۔ مثلاً گھوڑا، اسی لیے دائیں ہاتھ کو عربی میں یمین یا برکت والا ہاتھ کہا گیا ہے۔ اسی قدرتی تقسیم کے مطابق کھانے پینے میں داہنا اور طہارت وصفائی میں بایاں ہاتھ کام میں لانے کی اسلام میں ہدایت ہے۔

ایک غیر مسلم کا واقعہ:

ایک مسلم ڈاکٹر نے مجھے ایک واقعہ بتایا۔ ''ایک غیر مسلم جس کی پنڈلی پر چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون زخم سے بہہ رہا تھا۔ علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ میں نے اسے برتن میں زخم دھونے کے لیے پانی دیا۔ وہ دائیں ہاتھ سے پانی لے کر اسی سے زخم صاف کرنے لگا اور بار بار وہی خون آلود ہاتھ برتن میں ڈالنے لگا اس عمل سے پانی بالکل گندہ ہو گیا۔ وہ پانی گرا کر میں نے اسے اور صاف پانی دیا اور اسے کہا کہ زخم پر داہنے ہاتھ سے پانی ڈالو اور بائیں سے صاف کرو۔ زخم بھی جلد صاف ہو جائے گا اور پانی بھی خراب نہ ہوگا اور اسے بتایا کہ اسلام نے دائیں اور بائیں ہاتھ کے کاموں کی تقسیم میں یہی حکمت رکھی ہے۔''

حضورﷺ نے فرمایا۔ جب تم کپڑا پہنو، غسل کرو یا وضو کرو تو دائیں جانب سے شروع کیا کرو سوائے طہارت وغیرہ کے جبکہ نجاست صاف کرنی پڑتی ہے۔ ہر معاملے میں دائیں ہاتھ کے کام میں لانے کی ہدایت ہے۔ رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت کرنے سے قبل، اگر کسی صاف ستھری خشک چیز مثلاً کپڑا، کاغذ، ڈھیلا، پتھر وغیر سے متعلقہ حصہ جسم پونچھ لیا جائے تو بڑی اچھی بات ہے گو صرف پانی استعمال کرنے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے مگر دونوں کے استعمال سے صفائی اچھی ہوتی ہے اور یہی بہترین طریقہ ہے جسے حضرت رسول اکرمﷺ نے بہت پسند فرمایا ہے۔

ہاں اس غرض کے لیے تین ٹکڑے کاغذ یا کپڑے کے، تین یا طاق ڈھیلے یا پتھر کام میں لائے جائیں تو زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ تین کی تعداد زیادہ صفائی کے پیش نظر مقرر کی گئی ہے۔ ایسا کرنے کے بعد پانی سے جسم کے متعلقہ حصے دھوئے جائیں تو بہت زیادہ صفائی ہو جاتی ہے۔ اسلامی اصطلاح میں اسے استنجا کہتے ہیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ساگودانہ صحت کا ساتھ

مقوی معدہ اور مقوی امعاء بھی ہے۔ اس کیلئے ساگودانہ ایک تولہ دودھ میں پکا کر کھانا چاہیے۔ (ڈاکٹر عبدالقیوم)

عربی سابودانہ سندھی سابودانہ انگریزی Sago یہ بہت مشہور چیز ہے۔ دراصل یہ دانے ہوتے ہیں جو درخت کے تنے سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ سفید ہوتا ہے اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو تولے تک ہوتی ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔

اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

(1) ساگودانہ سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ (2) یہ کاربوہائیڈریٹ فراہم کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ (3) ساگودانہ میں پروٹین کی کچھ مقدار ہوتی ہے۔ جب اسے دودھ میں پکایا جاتا ہے تو اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (4) ساگودانہ ایک زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ (5) اسہال، پیچش اور بخار کے مریضوں کیلئے بہترین غذا ہے۔ (6) بدن کو فربہ کرتا ہے۔ (7) طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ (8) باہ زیادہ کرتا ہے اور تحریک باہ بھی اس کے استعمال سے خوب ہوتی ہے۔ (9) مقوی معدہ اور مقوی امعاء بھی ہے۔ اس کیلئے ساگودانہ ایک تولہ دودھ میں پکا کر کھانا چاہیے۔

نوٹ: اس کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولینا چاہیے تاکہ اس کے اندر مٹی وغیرہ دور ہو جائے۔ اس کے علاوہ اس کو پہلے پانی میں پکا کر پھر دودھ ڈالنا زیادہ مناسب ہے۔

سینہ کی جلن، ہاضمہ، قبض کی شکایت کا آسان علاج:

ھوالشافی: 50 گرام سونف، 50 گرام رائی، 50 گرام اجوائن، 50 گرام کالا نمک، 50 گرام کالی مرچ، 50 گرام نوشادر۔ ان سب چیزوں کو صاف کرکے پیس لیں اور کھانے سے 10 منٹ بعد آدھا چمچ سادہ پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے مذکورہ بیماریوں کو آرام ہوگا۔ اگر ہو سکے تو اس نسخہ میں مناسب مقدار میں کلونجی بھی شامل کرلیں۔ جب سے محترم حکیم محمد طارق محمود صاحب کی کلونجی کی کتاب پڑھی ہے، دل چاہتا ہے ہر نسخے میں کلونجی کا اضافہ کر دوں۔ **پرہیز:** مرچ مصالحہ، اچار، چاول، چٹنی، کسی بھی قسم کے بازاری مشروبات، برگر، چاٹ وغیرہ۔

شادی یا سودی کاروبار

استطاعت سے بڑھ کر ولیمہ صحیح نہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ ولیمہ بلا عوض ہونا چاہیے۔ اگر ولیمہ کا عوض لے لیے گیا تو یہ دنیاوی ولیمہ تو ہو سکتا ہے، مسنون ولیمہ نہیں ہوگا۔ حضور اکرم ﷺ کا کوئی عمل مخفی نہیں ہے۔

(مولانا سید محمد رابع حسنی)

ہمارے ہاں "نیوتہ" کی رسم عام ہے، جس میں دولہا کو دعوت ولیمہ کے بعد بند لفافوں میں پیسے یا نوٹوں کے ہار کی شکل میں رقم دی جاتی ہے۔ اس کا بعض جگہ اس قدر اہتمام دیکھا کہ ولیمہ سے فراغت کے بعد دولہا والوں میں سے کوئی شخص باقاعدہ رجسٹر لے کر بیٹھتا ہے اور رقم دینے والے کا نام اور اس کی طرف سے ملنے والی رقم کا اندراج کرتا ہے اور ولیمہ سے پہلے ہی دولہا والوں کا یہ نظریہ ہوتا ہے کہ اگر ہم پچاس ہزار روپے قرض لے کر بھی ولیمہ کر لیں تو اس نیوتہ کی شکل میں ہمیں چالیس ہزار تو مل ہی جائیں گے، یہی وہ بدعات و رسومات ہیں جنہوں نے نکاح جیسی آسان عبادت کو مشکل تر بنا دیا ہے۔ آیئے! اس نیوتہ کا شرعی جائزہ لیں اور اس کی دینی اور دنیاوی خرابیوں کے پیش نظر اس بری رسم سے توبہ کریں۔

نیوتہ کی رسم بد:

رسمی شادی کی ایک اہم کڑی اور مضبوط رکن نیوتہ بھی ہے۔ ہمارے یہاں جنوبی پنجاب میں نیوتہ کے بغیر شادی کا تصور ہی نہیں ہو سکتا۔ آپ سیرت کی کتابیں کھنگال لیجئے! تاریخ کی کتب بار بار پڑھیے! آپ کہیں بھی ملاحظہ نہیں کر سکیں گے کہ حضور علیہ السلام نے اپنی شادیوں میں نیوتہ وصول فرمایا ہو۔ کسی صحابی، تابعی، عالم، اولیاء اللہ سے اس تجوبہ کا ثبوت نہیں ملتا۔ حالانکہ ہم مسلمان اسوۂ رسول اکرم ﷺ پر عمل کے پابند ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے اپنی حیات طیبہ میں متعدد نکاح کیے۔ ان تمام نکاحوں کی تفصیل احادیث و سیرت کی کتابوں میں محفوظ ہے۔ جن کا خلاصہ یہ ہے کہ آپ علیہ السلام نے انتہائی سادگی کے ساتھ نکاح کیے۔ بس دو چار آدمی جمع ہوئے خطبہ پڑھا گیا پھر رخصتی کر دی گئی۔ یہ ہے اسلامی نکاح کی اصل۔ حضور اکرم ﷺ کا یہ فرمان بھی آپ ﷺ کی احادیث کی کتب میں ملے گا۔ جس کا مفہوم یہ ہے کہ حسب استطاعت ولیمہ ضرور کرنا چاہیے۔ استطاعت سے بڑھ کر ولیمہ صحیح نہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ ولیمہ بلا عوض ہونا چاہیے۔ اگر ولیمہ کا عوض لے لیے گیا تو یہ دنیاوی ولیمہ تو ہو سکتا ہے، مسنون ولیمہ نہیں ہوگا۔ حضور اکرم ﷺ کا کوئی عمل مخفی نہیں ہے۔ اس طرح نکاح کے بعد آپ ﷺ کا ولیمہ کرنا بھی مخفی نہیں ہے اور ولیمہ کا عوض نیوتہ کا نہ لینا بھی مخفی نہیں ہے۔ ثابت ہو گیا جو آدمی حسب استطاعت ولیمہ کرے لیکن بلا عوض نیوتہ نہ لے تو اس کے سنت پر عمل کی وجہ سے نکاح میں برکت ہوگی۔ اس کے برعکس جس آدمی نے ولیمہ بالعوض کیا یعنی نیوتہ لیا تو اس نے سنت سے منہ موڑا۔ اس کا ولیمہ مسنون نہیں بلکہ مذموم ہے اور ولیمہ دنیاوی ہے اور اس شخص کو مسنون ولیمہ نہ کرنے پر اپنے نکاح میں بے برکتی دیکھنی پڑے گی۔ چنانچہ اس بری رسم نیوتہ کی وجہ سے بعض دفعہ اتنی بے برکتی ہو جاتی ہے کہ آخر نوبت طلاق تک جا پہنچتی ہے۔

نیوتہ کی مزید خرابیاں:

(1) بلا ضرورت قرض لینا، دین اسلام میں منع ہے، جس نے بغیر کسی ضرورت کے قرض لیا وہ گناہ گار ہوگا۔ (2) مقروض کے پاس جب بھی رقم آ جائے تو فوراً قرض اتار دے، نہیں اتارے گا تو سخت گناہ گار ہوگا۔ (3) حضور ﷺ مقروض کی نماز جنازہ نہیں پڑھاتے تھے بلکہ صحابہ کرام کو فرماتے تم پڑھ لو میں نہیں پڑھتا۔ شہید کے گناہ شہادت کے وقت ہی معاف کر دیے جاتے ہیں مگر قرض معاف نہیں ہوتا۔ (4) اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں "حَرَّمَ الرِّبٰوا" یعنی اللہ نے سود کو حرام قرار دیا ہے نیز قرآن کریم میں ہے کہ جو آدمی سود کا معاملہ کرتا ہے۔ اس کے خلاف اللہ اور اس کے رسول کا اعلان جنگ ہے۔ حضور ﷺ کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ جس نے سود کا ایک درہم کھایا اسے اپنی ماں سے چھتیس بار زنا کرنے کا گناہ ملے گا۔ مزید آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو آدمی حرام کھائے وہ ساری رات آہ و زاری کرتا رہے تو بھی اس کی دعا قبول نہیں ہوتی۔ (مشکوۃ شریف) (5) آپ ﷺ نے فرمایا کہ مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی کا مال اس کی رضا کے بغیر کھائے۔

آپ ان امور بالا کو بار بار غور سے پڑھیں پھر نیوتہ میں درج ذیل ان باتوں کو تلاش کرنے کی کوشش کریں:

☆ نیوتہ قرض ہوتا ہے جو دوسروں کی شادی پر واپس کرنا ہوتا ہے۔ یہ قرض لینا بغیر ضرورت کے ہے، جس کے بارے میں آپ اوپر پڑھ چکے ہیں کہ بغیر ضرورت کے قرض لینے والا گناہ گار ہے۔ ☆ جب ایک آدمی شادی کرتا ہے اور نیوتہ وصول کر لیتا ہے تو گویا اس نے قرض لے لیا ہے، اب یہ بن گیا مقروض اور شرعی حکم یہ ہے کہ جب ہی رقم آ جائے قرض اتار دیا جائے لیکن یہاں جب تک دوسرا آدمی شادی نہیں کریگا پہلا آدمی اپنا قرض نہیں اتارے گا۔ اب اگر خدانخواستہ جو آدمی نیوتہ وصول کر چکا ہو اور واپس نہیں کر پایا تھا کہ فوت ہو گیا تو آپ نے پڑھ لیا کہ مقروض کا جنازہ حضور ﷺ نہیں پڑھتے تھے۔ اندازہ کیجئے یہ آدمی کتنی مصیبت میں پھنس چکا ہے۔ شہید کو بھی قرض معاف نہیں تو عام آدمی کو قرض کیسے معاف ہو سکتا ہے۔ نہ جانے اس کے ورثاء اس کا قرض کب اتاریں گے۔ نیوتہ کا قرض تو جب تک شادی نہ ہو نہیں اتارا جا سکتا۔ نیوتہ کھلم کھلا سود ہے۔ سود کہتے ہی اس کو ہیں کہ پانچ دو اور دس لو۔ کیا نیوتہ میں ایسا نہیں ہوتا کہ ایک آدمی سو روپیہ دے جاتا ہے تو لینے والا ایک سو پچاس یا اس سے زیادہ واپس کرتا ہے۔ سود کے بارے میں آپ نے ملاحظہ کیا کہ یہ چیز حرام ہے گویا جو آدمی نیوتہ دیتا یا لیتا ہے وہ اللہ اور رسول اللہ ﷺ کے خلاف جنگ کا اعلان کرتا ہے۔ جس کی ہلاکت میں کوئی شک نہیں ہے۔ مسلمانو! اب بھی وقت ہے نیوتہ جیسی چیز سے توبہ کر لو۔ نیز حضور ﷺ کے فرمان کے مطابق سود خور اور حرام خور کی دعا قبول نہیں ہوتی۔ آج ہم مسلمان ذلت کا شکار ہیں، ہماری دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ اس کی وجہ تو ظاہر ہے، کوئی غور بھی تو کرے۔ ☆ نیوتہ دل کی خوشی سے ادا نہیں کیا جاتا بلکہ اپنے رشتہ داروں کے ڈر سے ادا کیا جاتا ہے اور کئی مرتبہ دیکھا گیا ہے کہ جب شادی کارڈ وصول ہوتا ہے تو لوگ کہتے ہیں کہ نیوتہ کی مصیبت آ گئی۔ کیا جو چیز دل سے دی جائے وہ مصیبت ہوتی ہے؟ اکثر قرض اٹھا کر ادائیگی کی جاتی ہے۔ گویا ہم اپنے بھائیوں کا مال ان کی رضا کے بغیر کھا رہے ہیں اور دوسروں کو کھلا رہے ہیں، جو صریح ظلم ہے۔

کاروبار میں ترقی کیلئے

کاروبار میں اضافے اور برکت کیلئے جو کوئی ہر نماز کے بعد بیس مرتبہ (آیت الکرسی) پڑھ کر اللہ سے دعا مانگے گا۔ انشاء اللہ اس کے کاروبار میں برکت ہوگی۔ رزق کی فراخی ہوگی۔ رکا ہوا کاروبار چند دنوں کے عمل سے ہی چلنا شروع ہو جائے گا۔ (اجمل شاہ۔ محلہ گلشن اقبال چکوال)

گلے کی سوزش کے لیے: ذرا سی گلیسرین شہد اور پاؤ بھر دودھ ملا کر پینے سے مکمل افاقہ ہو جاتا ہے۔ صبح و شام کچھ دن مستقل لیں۔

جلد کی حفاظت اور دانوں سے بچاؤ

کوشش کریں کہ کم سے کم ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔ کیوں کہ ذہنی دباؤ کی حالت میں جسم میں اسٹرائیڈ ہارمون بننے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ یہ کیمیائی ہارمون جلد میں دانوں کے نمودار ہونے کی اہم وجہ ہے۔ (ڈاکٹر نادیہ بشیر)

سورج کی بعض شعاعیں جلد کو نقصان پہنچاتی ہیں، ان کی وجہ سے جلد کا کینسر، وقت سے پہلے جھریاں اور دانے نمودار ہو سکتے ہیں۔ عموی طور پر یہ جلد کو کھردرا اور بے جان کر دیتی ہیں۔ نتیجتاً جلد کے مردہ خلیات مساموں کے ذریعے جلد کی اندرونی تہہ تک پہنچ جاتے ہیں اور بیکٹیریا کی نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ دھوپ میں جانے سے قبل کم از کم سن بلاک ضرور استعمال کریں۔ ☆ صابن کو 30 سیکنڈ لگا کر مساج کریں۔ ☆ دودھ کا استعمال محدود رکھیں ☆ کافی کی بجائے گرین ٹی کا استعمال کریں۔

چند احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں تو آپ کی جلد دانوں سے محفوظ رہ سکتی ہے۔ سن بلاک کے انتخاب کے لیے خیال رکھیں کہ سن بلاک Non Comedogenic اور آئل فری ہو۔ اگر Salicylic Acid یا Benzoyl per oxide کی کریم بطور علاج استعمال کی جارہی ہو تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ کم سے کم سورج کی روشنی کا سامنا ہو۔ دھوپ میں جانے سے پہلے متاثرہ حصوں کو سن بلاک لگا کر محفوظ کر لیا جائے۔

کوشش کریں کہ کم سے کم ذہنی دباؤ کا شکار ہوں کیوں کہ ذہنی دباؤ کی حالت میں جسم میں اسٹرائیڈ ہارمون بننے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ یہ کیمیائی ہارمون جلد میں دانوں کے نمودار ہونے کی اہم وجہ ہے۔ ذہنی دباؤ کی صورت میں چہرے کو کسی اچھے صابن سے دھوئیں اور گرین ٹی کا استعمال کریں۔ کافی کا استعمال کم سے کم کریں۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ کافی کا استعمال اسٹرائیڈ ہارمون کے اخراج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لہٰذا کوشش کی جائے کہ کافی پینے کی عادت ہر صورت ترک کی جائے یا اسے گرین ٹی سے بدل دیا جائے۔

☆ اچھی خوراک صحت مند جلد کے لیے بہت ضروری ہے۔ اپنی غذا میں ہری سبزیوں اور پھلوں کو شامل کیا جائے، جن میں قدرتی Anti Oxidants ہوتے ہیں، جو جسم میں ہونے والے کسی بھی نقصان دہ عمل کو کنٹرول کرتے ہیں۔

☆ کم از کم 14 گلاس پانی روزانہ پیا جائے، کیوں کہ جتنا زیادہ پانی استعمال کریں گے، گردے اتنی ہی بار خون کو فلٹر کرتے ہیں اور پیشاب کے ذریعے نقصان دہ ذرات جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ☆ اگر دانے بہت خراب حالت میں ہوں تو دودھ کا استعمال محدود رکھیں، کیوں کہ دودھ ہارمونل لیول کی وجہ سے بڑھنے والے دانوں کی نشو ونما میں مزید اضافہ کرتا ہے۔ ☆ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں دانوں کی نشو ونما تقریباً 62 فی صد زیادہ ہوتی ہے۔ ☆ خواتین میں ماہانہ ایام کے ہونے سے Sebum کی مقدار اور دوسرے کیمیکل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ Sebum ایک مادہ ہے، جو انسانی جلد کے ذریعے خارج ہوتا ہے اور دانوں کی اصل وجہ یہی ہے۔ ☆ ایام کے دانوں میں جلد کی زیادہ سے زیادہ صفائی رکھی جائے۔

☆ سر کی جلد اور بالوں کو کسی اچھے آئل فری شیمپو سے صاف رکھا جائے، Sebum اور تیل عموماً سر کی جلد سے ماتھے اور پیشانی تک ٹرانسفر ہو جاتے ہیں اور نتیجتاً ماتھے پر دانے نمودار ہونے لگتے ہیں۔ Glycolic Cleanser کا استعمال بھی سر کی جلد میں کیا جائے۔ ☆ روزانہ چہرہ کم از کم 3 بار دھویا جائے۔ صابن معیاری ہو، مگر خوش بو اور رنگ کے اثرات سے پاک ہو۔ ☆ اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صاف رکھیں اور معیاری صابن کا استعمال کریں۔ ☆ صابن کو 30 سیکنڈ لگا کر مساج کریں اور پھر صاف پانی سے دھوئیں۔

روزانہ ایک سے دو بار ایسی کریم یا جیل کا استعمال کریں، جس میں Benzoyl per oxide ہو۔ ابتدا میں یہ جلد کو خشک اور سرخ کر دیتا ہے، مگر یہ وقتی اثرات ہوتے ہیں، چند ہفتوں میں اس کا واضح اثر ہوگا اور دانے ختم ہو جائیں گے، بس دھوپ میں نکلتے ہوئے سن بلاک کا استعمال لازم ہے۔

ممکن اور ناممکن

ہمیشہ اللہ سے دعا مانگتے رہو کیونکہ ممکن اور ناممکن تو صرف ہماری سوچ میں ہے۔ اللہ کیلئے تو کچھ بھی ناممکن نہیں۔

(عبداللہ، لاہور)

افضل ذکر

ایک علامہ جو ابن المشتہر کے نام سے مشہور ہیں یوں کہتے ہیں کہ جو شخص یہ چاہتا ہو کہ اللہ جل شانہ، کی ایسی حمد کرے جو اس سب سے زیادہ افضل ہو جو اب تک اس کی مخلوق میں سے کسی نے کی ہو۔ اولین و آخرین اور ملائکہ مقربین آسمان والوں اور زمین والوں سے بھی افضل ہو، اور اسی طرح یہ چاہے کہ حضور اقدس ﷺ پر ایسا درود شریف پڑھے جو اس سے سب سے افضل ہو جتنے درود کسی نے پڑھے ہیں اور اسی طرح یہ بھی چاہتا ہو کہ وہ اللہ تعالیٰ شانہ سے کوئی ایسی چیز مانگے جو اس سب سے افضل ہو جو کسی نے مانگی ہو تو وہ یہ پڑھا کرے: ”اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَا اَنْتَ اَھْلُہٗ فَصَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا اَنْتَ اَھْلُہٗ وَ افْعَلْ بِنَا مَا اَنْتَ اَھْلُہٗ فَاِنَّکَ اَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَۃِ“

جس کا ترجمہ یہ ہے ”اے اللہ تیرے ہی لیے حمد ہے جو تیری شان کے مناسب ہے پس تو محمد ﷺ پر درود بھیج جو تیری شان کے مناسب ہے اور ہمارے ساتھ بھی وہ معاملہ کر جو تیری شایانِ شان ہو۔ بیشک تو ہی اس کا مستحق ہے کہ تجھ سے ڈرا جائے اور تو مغفرت کرنے والا ہے۔“

(بقیہ: فروری سے لطف اندوز ہوں)

جانے کی صورت میں بھی نہ پیا جائے۔ کھانے کے بعد معمولی مسافت طے کریں اور طبیعت کو فرحت بخشنے کے لیے گپ شپ بھی کیجئے۔

موسم گرما میں دن بھر کئی بار نہایا جاتا ہے، لیکن شدت سردی کے باعث عوام کی اکثریت اس موسم میں غسل کے معاملے میں بے حد محتاط بلکہ آب گزیدہ رہتی ہے اور وہ لوگ جن کی صحت موسمیاتی شدتوں کی متحمل نہیں ہو سکتی ہفتوں بلکہ مہینوں بھر تک نہیں نہاتے۔ شدت سردی اور خدشہ و نیہ اپنی جگہ لیکن ایک طویل عرصہ تک نہ نہانا صحت انسانی کے لیے غیر مفید اور متعدد عوارضات کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ دن میں ایک بار نیم گرم پانی سے غسل کر لینا چاہیے تاکہ گردش خون تیز ہو، جسم میں چستی، فرحت اور صلاحیت عمل بڑھے ورنہ جسم کے اندر گرم غذاؤں کی تاثیرات اور مسامات کے بند رہنے سے نہ صرف جلدی عوارضات ہوں گے بلکہ جسم کا فطری اور ارتقائی عمل بھی معطل ہوگا۔ موسم سرما کے عوارضات میں نزلہ، زکام اور کھانسی پیش پیش ہیں اگر ان میں سے کسی کی تحریک ہو تو درج ذیل نسخہ استعمال کرنا چاہیے۔

ھوالشافی: گل بنفشہ ۵ گرام، گل گاؤزبان ۵ گرام، تخم خطمی ۵ گرام، عناب ۵ دانہ، سپستان 9 دانے، اصل السوس نیم کوفتہ ۵ گرام سب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر چھان کر حسب ضرورت چینی ملا لیں اور بوقت ضرورت صبح و شام استعمال کریں اور لعوق معتدل ۱۲ گرام (ایک تولہ) رات سوتے وقت استعمال کریں۔

ماں کی محبت اور بیٹے کا انصاف

ماں اپنے بیٹے کو دیکھ کر خوش ہوتی اور بیٹا ماں کو دیکھ کر خوش ہوتا۔ بیٹا جب جوانی کو پہنچا تو ماں نے اُس کی شادی کر دی۔ شادی کے وقت ان کے خوشحالی کے دن تھے لیکن بعد میں گھر کی حالت بدلتی گئی، لڑائی جھگڑے کی باتیں شروع ہونے لگیں۔

(وقار احمد، مردان)

ایک ماں اپنے بیٹے سے کتنی محبت کرتی ہے یہ آپ سب لوگ جانتے ہیں۔ اسی طرح یہ ایک ماں بیٹے کی کہانی ہے۔ ایک ماں اور اُس کا بیٹا ایک گھر میں رہتے تھے۔ ماں اپنے بیٹے کو دیکھ کر خوش ہوتی اور بیٹا ماں کو دیکھ کر خوش ہوتا۔ بیٹا جب جوانی کو پہنچا تو ماں نے اُس کی شادی کر دی۔ شادی کے وقت ان کے خوشحالی کے دن تھے لیکن بعد میں گھر کی حالت بدلتی گئی۔ لڑائی، جھگڑے کی باتیں وغیرہ شروع ہونے لگیں۔ بیٹا جب گھر آتا تو اُس کی بیوی اس کے سامنے اپنی فریاد رکھتی اور کہتی کہ تمہاری ماں میرے ساتھ زیادتی کرتی ہے، مجھے طعنے دیتی ہے۔ نوبت یہاں تک آن پڑی کہ ایک ہی گھر میں ماں بیٹے کی جدائی ہوگئی۔ ماں نے کہا کہ بیٹا اگر تمہارا فائدہ اس میں ہے تو مجھے الگ کر دو۔ بیٹا ماں سے الگ ہوگیا کچھ دنوں کے بعد بیوی نے پھر بہانہ بنا کر شوہر کے سامنے فریاد کی کہ اب بھی تیری ماں مجھ سے لڑائی کرتی ہے۔ بیوی نے کہا کہ اپنی ماں کو فلاں جنگل میں لے جاؤ اور میری جان اس سے بچاؤ۔ بیٹے نے پھر اپنی ماں کے سامنے فریاد کی۔ ماں نے کہا کہ بیٹا اگر تمہارا گھر اس سے آباد رہتا ہے تو ٹھیک ہے مجھے جنگل میں لے جاؤ۔ میرا اللہ ہی میرا مالک ہے۔ بیٹے نے اپنی ماں کو جنگل کی طرف روانہ کیا۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ عورت کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد بیوی نے چال چلی کہ تم جب گھر میں آتے ہو تو پہلے اپنی ماں سے ملتے ہو اور جو چیز تم لاتے ہو اُسے ماں کے ہاں چھوڑ آتے ہو اور خالی ہاتھ گھر آتے ہو۔ شوہر نے کہا کہ اب کیا کروں؟ بیوی نے کہا کہ یہ خنجر لے جاؤ اور اپنی ماں کا جگر، دل وغیرہ نکال کر میرے پاس لے آؤ تب میں آپ کے ہاں رہوں گی ورنہ میں اپنی ماں کے ہاں چلی جاؤں گی۔ اس کے بعد وہ پھر اپنی ماں کے پاس چلا گیا۔ وہاں پہنچا تو اپنی ماں کو ویران جنگل میں آواز دی کہ اے میری ماں آپ کہاں ہو؟ تیرا بیٹا تجھ سے کچھ کہنے آیا ہے۔ بوڑھی ماں نے آواز دی کہ اے میرے بیٹے ذرا صبر کرتا کہ میں اپنے آپ کو پتوں سے ڈھانپ لوں۔ اس لیے کہ میرے کپڑے پھٹے ہوئے ہیں، میں نہیں چاہتی کہ تمہارے دل میں میرے خلاف کوئی شک پیدا ہو جائے۔ ماں نے جواب دیا کہ بیٹا اب کس غرض سے آئے ہو۔ بیٹے نے جواب دیا کہ ماں میری بیوی نے ایک اور شرط رکھی ہے، وہ آپ کا دل اور جگر مانگتی ہے۔ ماں نے جواب دیا کہ اگر تمہارا گھر اُجڑنے سے بچتا ہے تو یہ کام بھی کر لو۔ بیٹے نے ماں کو زمین پر لٹا لیا اور خنجر سے اپنی ماں کا دل اور جگر نکال کر اپنی بیوی کی طرف روانہ ہو گیا۔ جب گھر پہنچا تو گھر کی دہلیز پر ٹھوکر لگی۔ اُسی وقت اللہ تعالیٰ کی قدرت سے، ماں کے دل سے یک دم آواز آتی ہے کہ بیٹا آہستہ! تمہیں چوٹ تو نہیں لگی۔ بیوی کے سامنے اپنی ماں کا دل اور جگر رکھا تو بیوی کہنے لگی کہ اے ظالم! تم نے اپنی ماں کے ساتھ ایسا سلوک کیا جو نا قابل برداشت ہے۔ میں تمہارے ساتھ ایک پل بھی نہ رہوں گی۔ ایسے شخص کا کیا انجام ہوگا، دنیا بھی تباہ اور آخرت بھی تباہ۔ بس آخر میں تمام قارئین سے گزارش ہے کہ اپنی والدہ سے حسن وسلوک سے پیش آئیں اور اپنی والدہ کی خدمت کو اپنے اوپر فرض کر لیں۔

بہار رفتہ کی یادیں

وہ ہر طرح کے مصائب جھیلتے اور اس دوران زبان سے مسلسل "احد احد یعنی اللہ ایک ہے" کی صدا بلند کرتے۔

☆ حضرت بلالؓ امیہ بن خلف کے غلام تھے۔ اسلام قبول کرنے کے جرم میں امیہ اپنے اس جانثار اور وفادار غلام کو طرح طرح سے اذیتیں دیتا۔ دھوپ میں کھڑا رکھتا۔ کھانے کو کوئی چیز نہ دیتا۔ مشکیں باندھ کر لکڑیوں سے پیٹتا۔ غصے میں اس کا پارہ چڑھتا تو گرم ریت پر لٹا کر گرم پتھر چھاتی پر رکھ دیتا۔ اسی پر بس نہیں ان کے گلے میں رسی ڈال کر چھوکروں کے حوالے کر دیتا کہ مکہ کی سنگلاخ چٹانوں پر گھسیٹتے پھریں۔ حضرت بلالؓ کی جلد بری طرح چھل جاتی مگر استقامت کے اس پتلے کا حال یہ تھا کہ وہ ہر طرح کے مصائب جھیلتے اور اس دوران زبان سے مسلسل احد احد یعنی اللہ ایک ہے کی صدا بلند کرتے۔ آخر کار حضرت ابوبکرؓ نے بلالؓ کو امیہ سے خرید لیا اور پھر انہیں آزاد کر دیا۔

☆ حضرت خالدؓ بن ولید نے حضرت عمر فاروقؓ کی دعوت کی اور ان کے لئے کھانا تیار کیا۔ حضرت عمرؓ نے کھانا دیکھ کر فرمایا۔ "ہمارے لئے یہ چیزیں ہیں تو فقرا مہاجرین کیلئے کیا تھا۔ ان حضرات کو تو سیر ہونے کیلئے جو کی روٹی میسر نہ تھی۔ حضرت خالدؓ نے کہا: "اے امیر المومنینؓ! ان حضرات کیلئے تو جنت ہے۔" حضرت عمرؓ نے فرمایا: "ان حضرات نے جنت کے ساتھ کامیابی حاصل کر لی اور ہمیں دنیا میں یہ حصہ مل گیا۔ سو وہ تو ہم سے بہت سبقت لے گئے۔"

☆ شیخ سعدیؒ بیان کرتے ہیں کہ مصر میں دو امیر زادے رہتے تھے۔ ایک نے علم حاصل کیا اور دوسرے نے مال و دولت جمع کیا۔ آخر کار ایک زمانے کا بہت بڑا عالم بن گیا اور دوسرے کو مصر کی بادشاہت مل گئی۔ بادشاہ بننے کے بعد اس نے اس عالم کو حقارت کی نظر سے دیکھا اور کہا "میں حکومت تک پہنچ گیا اور تیری قسمت میں غربت و مسکینی آئی۔"

عالم نے کہا "اے بھائی! مجھے اللہ تعالیٰ کا شکر تجھ سے زیادہ ادا کرنا چاہیے کیونکہ میں نے پیغمبروں کا ورثہ یعنی علم پایا اور تو نے فرعون و ہامان کی میراث یعنی مصر کی حکومت پائی ہے۔

کجا خود شکر ایں نعمت گزارم کہ زور مردم آزای ندارم

(میں اس نعمت کا شکر کیسے ادا کروں کہ میں لوگوں کو ستانے کی طاقت نہیں رکھتا یعنی بنی نوع انسان کو مجھ سے فائدہ پہنچتا ہے اور تجھ سے نقصان، پس دیکھ لے خدا کا فضل کس پر زیادہ ہے۔)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

کاسمیٹک سرجری

بچے کی پیدائش کے بعد میرا پیٹ بڑھ کر لٹک گیا ہے اور چہرہ پچک گیا ہے جس کی وجہ سے جسمانی خوبصورتی ختم ہو گئی ہے۔ میں نے کاسمیٹک سرجری کے متعلق سنا ہے۔ آپ مجھے بتایئے کہ اس سرجری کے کیا فائدے ہیں اور کیا یہ کامیاب ہے۔؟ (بیگم رافعہ حسین۔ کراچی)

بچے کی پیدائش کے بعد آپ احتیاط سے کام لیتیں تو آپ کا پیٹ نہ بڑھتا۔ پہلے زمانے میں زچگی کی سہولت بھی نہیں تھی مگر خواتین زچگی کی تکلیف بھی برداشت کرتیں اور مناسب احتیاط سے ان کا جسم بھی ٹھیک رہتا تھا۔ ابلا ہوا پانی پیا جاتا اور پیٹ پر کپڑے کی پٹی کس کر باندھی جاتی تھی۔ جس سے پیٹ صحیح حالت میں رہتا تھا۔ کھانے پینے میں خاص غذائیں دی جاتیں۔ بچہ بھی فربہ ہوتا اور ماں بھی صحت مند رہتی۔ کھانے تل کر ان پر نمک، کالی مرچ چھڑک کر کھایا جاتا۔ ٹھنڈا ہونے پر آٹا اتار کر ہاون دستے میں ناریل کوٹا جاتا اور میوہ جات ملا کر چینی شامل کی جاتی۔ ہر کھانے کے بعد سونٹھ کا سفوف کھلایا جاتا۔ اس طرح خواتین سمارٹ رہتی تھیں۔ تیل کی مالش پابندی سے کی جاتی۔ سونٹھ، اجوائن، کالا دانہ لے کر اس کی دھونی دی جاتی۔ عرقیات پیے جاتے۔ بچہ ہونے کے بعد اگر آپ روزانہ دس منٹ کے لیے صبح الٹی لیٹ جاتیں تو پیٹ اندر چلا جاتا۔

پلاسٹک سرجری کی شاخ کاسمیٹک سرجری ہے۔ اس میں لٹکی ہوئی موٹی ٹھوڑی، موٹے ہونٹ، کٹے پھٹے موٹے پھیلے ہوئے کان، چہرے کی جھریاں، پچکے گال، چیچک کے اور جلنے کے نشانات ٹھیک کیے جاتے ہیں۔ کولہے، پیٹ کی فاضل چربی بھی نکالی جاتی ہے۔

ٹھوڑی، کمر، سینے، کولہے کی زائد چربی کو جدید طریقے سے نکالا جاتا ہے، لائپو سیکشن سسٹم کے تحت جسم میں تھوڑا سا سوراخ کر کے ایک نلکی ڈالی جاتی ہے اور اسے خوب گھمایا جاتا ہے۔ اندر جمی ہوئی چربی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ چربی نکال لی جاتی ہے۔

آپ کا یہ پہلا بچہ ہے اور آپ اپنے آپ کو تھوڑی سی ورزش اور دواؤں سے ٹھیک کر سکتی ہیں۔ آپ کی پریشانی دور ہو جائے گی۔ اچھی غذا سے آپ کا چہرہ بھی بھر جائے گا۔

ٹھوڑی پر بال

میری ٹھوڑی پر بال نکل رہے ہیں۔ میری بہن کی عمر اٹھارہ سال ہے اور میں بیس سال کی ہوں۔ ہمارا ماہانہ نظام صحیح نہیں ہے۔ آپ بتایئے ہمیں کیا کرنا چاہیے۔ (سعدیہ ممتاز۔ اوچ شریف)

سعدیہ بی بی! آپ بالوں کو نوچنے مت۔ ورنہ اور زیادہ نکل آئیں گے۔ تھوڑے سے آٹے میں آدھا چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملایئے اور معمولی سادودھ ملا کر اسے سخت پیڑے کی طرح کر لیجئے۔ چھوٹا سا پیڑا بنایئے اور اسے آہستہ آہستہ ٹھوڑی پر ملئے جب تک آٹا خشک نہ ہو جائے۔ پھر پانی سے منہ دھو لیجئے۔ بچیوں کا ماہانہ نظام ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے بال نکلتے ہیں۔

اُبٹن بنانے کا طریقہ

اُبٹن بنانے کا طریقہ بتایئے۔ اچھا اُبٹن کہاں سے ملتا ہے اور اسے لگاتے کس طرح ہیں؟ (عمارہ، فیصل آباد)

اُبٹن کے بے شمار نسخے کئی دفعہ بتائے جا چکے ہیں۔ آپ بازار سے اُبٹن نہ لیجئے گھر میں خود بنایئے، چہرے پر الرجی ہو تو بیسن میں تھوڑا سا دودھ ملا کر منہ دھونا مہنگے صابن سے بہتر ہے۔ گھر میں اس طرح اُبٹن بنایئے:

چنبیلی یا بادام کی کھل ایک کپ، ہلدی ایک چمچ، کنو کے سوکھے چھلکے پسے ہوئے دو بڑے چمچ، لیموں کا رس آدھا چھوٹا چمچ، ان سب کو ملا کر رکھ لیجئے۔ چنبیلی یا بادام کی کھل کسی کولہو سے مل جائے گی۔ تلوں کی کھل بھی آپ لے سکتی ہیں۔ سرسوں کی کھل سے چہرے پر مرچیں لگتی ہیں۔ اس لیے وہ نہ خریدیئے۔ جب اُبٹن ملنا ہو تو دو چمچ اُبٹن لے کر اس میں چند قطرے تیل کے ملایئے۔ تیل کوئی بھی ہو، زیتون کا یا سرسوں کا اور پانی ملا کر گاڑھی کریم کی طرح کر لیجئے۔ چہرے پر خوب ملیے۔ جب پٹیاں سی بن کر اترنے لگیں تو اچھی طرح مل کر چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ دس پندرہ دن اُبٹن صبح و شام لگانے سے چہرہ نکھر جاتا ہے۔

تیل کی مالش

میری رشتے کی خالہ پابندی سے ہر چوتھے روز مالش کرواتی ہیں۔ ان کو کبھی خارش نہیں ہوتی اور نہ ان کے سر پر اور جسم میں خشکی ہے۔ وہ گیلے بالوں میں ہلکا سا تیل لگا کر مالش کرتی ہیں۔ تیل کی مالش کرنے سے کیا واقعی فائدہ ہوتا ہے؟ (رضوانہ علی۔ ملتان)

جو لوگ مالش کرواتے ہیں ان کے جسم بے داغ ہوتے ہیں اور ان کو جلد کی تکالیف نہیں ہوتیں۔ انسان سفر میں تھک جائے، جسم ٹوٹا ہوا محسوس ہو تو مالش کروانے سے فوری آرام آجاتا ہے۔ ایک بار سرگودھا جانے کا اتفاق ہوا۔ جن کے ہاں ٹھہرے انہوں نے مجھے اشارے سے بلا کر دکھایا۔ ان کے شوہر شکار کر کے آئے تھے اور چار نوکر چاروں طرف بیٹھے ان کے ہاتھ پاؤں پر تیل کی مالش کر رہے تھے۔ خاتون خانہ نے بتایا: ”میرے شوہر ڈھیر سارے پرندے شکار کر کے آئے ہیں۔ بری طرح تھک گئے ہیں ہم لوگ کوئی دوا نہیں کھاتے۔ بس سرسوں کے تیل کی مالش سے دوبارہ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان کو آخر عمر میں کوئی نہ کوئی معذوری گھیر لیتی ہے۔ مالش کرنے سے انسان میں کمزوری نہیں ہوتی، پٹھے اور اعصاب مضبوط رہتے ہیں۔ جن لوگوں کو اعصابی کمزوری ہو انکو روزانہ تیل کی مالش کرانی چاہیے۔ مالش جسم کے گوشت کی ہونی چاہیے۔ ہاتھ کے کنارے سے آہستہ آہستہ مالش کریں۔ ہڈی سے ہڈی کی مالش کرنے سے نقصان ہوتا ہے۔ اگر غسل کرنے کے بعد گیلے جسم پر خود مالش کی جائے تو کئی فائدے ہوں گے۔ تھوڑا سا تیل ہاتھ پر ڈال کر پانی ملا کر ران سے پنڈلی تک اور پنڈلی سے ران

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری 32 **آدھے سر درد کا خاتمہ:** مخالف ناک کے نتھنے (جس طرف درد ہو اس کی الٹی طرف کے نتھنے) میں ایک قطرہ شہد ٹپکا دیں۔ آدھے سر کا درد ختم ہو جائے گا

مصالحے صحت اور راحت کا سامان

دنیا میں سب سے زیادہ مرچ چین میں کھائی جاتی ہے۔چینی مرچ کو صحت کیلئے ضروری قرار دیتے ہیں۔وہ اس کے ساتھ سرکہ شامل کر کے اس کی مضرتوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

(سید رشید الدین احمد)

غذائی عادات ماحول، موسم، اقتصادی حالات اور مقامی پیداوار کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ لوگ انہی کے مطابق مخصوص غذائیں استعمال کرتے ہیں۔ بھیڑ بکریاں اور دیگر جانور پالنے والے ان کے دودھ اور اس سے بنی اشیاء پر گزارہ کرتے ہیں تو سرد علاقوں کے گلہ بان حرارت اور توانائی حاصل کرنے کے لیے دودھ اور اس سے بنی اشیا کے علاوہ گوشت کھانے پر بھی مجبور ہوتے ہیں۔ زرخیز میدانی علاقوں اور سرسبز وادیوں میں چونکہ غلے، پھل، دالوں، سبزیوں اور دودھ کی بہتات ہوتی ہے۔ اس لیے یہاں کے لوگ گوشت کم، اناج، دالیں، سبزیاں اور پھل زیادہ کھاتے ہیں۔ کوہستانی علاقوں کی بہ نسبت ان علاقوں میں دودھ، دہی، مکھن اور گھی بھی زیادہ کھایا جاتا ہے۔ چاول کھانے والی اقوام چونکہ زیادہ تر پروٹین، چاول ہی سے حاصل کرتی ہیں اس لیے انہیں زیادہ مقدار میں کھانے کے لیے وہ اس کے ساتھ ذائقے اور بھوک میں اضافے کی خاطر زیادہ مرچ اور ترشی استعمال کرتی ہیں۔ جہاں جھیلیں اور دریا زیادہ ہیں وہاں چاولوں کے ساتھ مچھلی وغیرہ بھی زیادہ کھائی جاتی ہے۔

ایک وقت تھا کہ لوگ ایک دوسرے کی غذائی عادات کا مذاق اڑایا کرتے تھے اور اپنی غذاؤں کو ہی بہترین سمجھتے تھے۔ لیکن گزشتہ نصف صدی میں اس سلسلے میں جو تحقیقات ہوئی ہیں اس کے بعد علاقائی غذائی عادات اور غذاؤں کی اہمیت اور ضرورت تسلیم کر لی گئی ہے۔ اسی کے ساتھ مختلف اشیا کی قدر و قیمت اور ضرورت کا بھی کھوج لگ چکا ہے۔ ان معلومات کی روشنی میں ہر علاقے اور آب ہوا کے لوگ تھوڑی سی احتیاط سے اپنی غذاؤں کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔

مشرقی اقوام اپنے صدیوں پر محیط تجربات کی بنا پر مختلف غذاؤں کو بہتر بنانے کے طریقوں سے واقف ہیں، وہ مختلف مصالحوں کے ذریعہ سے کھانے کی خوش بو، رنگ اور ذائقے میں اضافے کے فن سے آگاہ ہیں۔ انھیں یہ علم بھی ہے کہ مختلف مصالوں کا استعمال نہ صرف یہ کہ کھانوں کو بہتر بناتا ہے بلکہ ان سے مختلف امراض کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ برصغیر کے گرم و مرطوب علاقوں کے لوگ اگر چاول زیادہ کھاتے ہیں تو وہ ان کے ساتھ سرخ و تازہ مرچ، ادرک، لہسن، سیاہ و سفید زیرے، کڑھی پتے، املی، سیاہ مرچ وغیرہ کا استعمال بھی کرتے ہیں۔ اُن کے کھانوں میں مختلف مصالحوں کے استعمال سے ایک دوسرے کی مضرات دور ہو جاتی ہیں۔

ہمارے ہاں مختلف موسموں کے کھانے بھی الگ ہوتے ہیں۔ اگرچہ شہروں میں یہ اصول ترک ہو چکا ہے تاہم دیہاتوں میں ابھی تک اس پر عمل ہوتا ہے۔ وہاں گرمیوں میں انڈے، گڑ اور چٹ پٹی اشیا استعمال نہیں ہوتیں۔ جاڑوں میں تحریک دینے والی غذاؤں کا استعمال عام طور ہوتا ہے۔ لوگ گھی، گڑ، حلوے، روغنی غذائیں، مصالحے دار سالن، کباب، گوشت، انڈے، نہاری، شب دیگ وغیرہ زیادہ کھاتے ہیں۔ ان کھانوں میں شامل مصالحے ذائقے کے علاوہ جسم کو سردی کے امراض نزلے زکام، کھانسی، جوڑوں کے درد وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مثلاً نہاری جاڑوں کی پسندیدہ ڈش ہوتی تھی۔ نیز سردیوں میں اسے اہتمام سے تیار کیا جاتا تھا۔ اس میں مرچیں بھی تیز رکھی جاتی تھیں اور اسے بند نزلے کا بہترین علاج سمجھا جاتا تھا۔ مرچیں، ادرک، لہسن، لونگ، تیز پات وغیرہ میں شامل کیمیائی اجزا ناک، حلق اور سینے میں جمے بلغم کو خارج کر دیتے ہیں۔ آج شہروں میں سال بھر نہاری ہوٹلوں میں ملتی ہے۔ لوگ موسم کا خیال رکھے بغیر اسے ٹوٹ کر کھاتے ہیں اور پیٹ کی شکایات میں مبتلا بھی ہوتے ہیں۔ تیز چٹ پٹی اشیاء کا زور توڑنے کے لیے لیموں یا دہی کا اضافہ ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح ان کی شمولیت سے جہاں کھانے کی اصلاح ہوتی ہے وہاں اس کی غذائی اہمیت اور قدر و قیمت میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے۔

دنیا میں سب سے زیادہ مرچ چین میں کھائی جاتی ہے۔ چینی مرچ کو صحت کے لیے ضروری قرار دیتے ہیں۔ وہ اس کے ساتھ سرکہ شامل کر کے اس کی مضرتوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اہل مدراس اس کے ساتھ املی اور ناریل وغیرہ شامل کر کے اس کی اصلاح کر لیتے ہیں۔ مشرق کی قدیم اقوام کے برخلاف اہل یورپ چونکہ مصالحوں کے استعمال سے کم واقف ہیں، اس لیے وہ بالخصوص سردیوں کے امراض نزلے، زکام، کھانسی، فلو، جوڑوں کے درد وغیرہ میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے ہاں مصالحوں کا استعمال برائے نام ہے اور وہ آج بھی ان کی افادیت سے پوری طرح آگاہ نہیں ہیں۔ اپنے کھانوں میں تھوڑی سی سُرخ یا تازہ سبز مرچ کا اضافہ کر کے وہ نزلے زکام اور کھانسی سے محفوظ بھی رہ سکتے ہیں اور نجات بھی پا سکتے ہیں۔

ان دنوں امریکا کی کیلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ طب میں برطانیہ کے ایک ڈاکٹر ارون زامکنٹ تحقیقی کام میں مصروف ہیں۔ مختلف مصالحے ان کا موضوع تحقیق ہیں، انھیں اعتراف ہے کہ انگلستان میں کھائے جانے والے کھانے وہاں کی سرد و مرطوب آب و ہوا کے لیے قطعاً غیر موزوں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہاں نزلے اور کھانسی کا بڑا زور رہتا ہے۔ ان کھانوں میں مرچ مصالحوں کے اضافے سے یہ امراض دور رکھے جا سکتے ہیں۔ کیوں کہ یہ مصالحے جو بہ ظاہر تیز اور چٹ پٹے لگتے ہیں۔ اپنی اسی خوبی کی وجہ سے مفید بھی ثابت ہوتے ہیں۔ ان اشیا کی یہ تیزی ان میں موجود کیمیائی اجزا کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جس طرح آنسو آنکھوں کو دھو کر صاف کر دیتے ہیں، یہ کیمیائی اجزا بالکل اسی طرح گلے، حلق، ناک، پھیپھڑوں وغیرہ کی اندرونی سطح کو صاف کر دیتے ہیں، ان کی سطح سے چپکی رطوبات بلغم وغیرہ اکھڑ جاتی ہیں۔ پھیپھڑے، ناک، سانس کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر زامکنٹ نے یہ نتیجہ کھانسی کے لیے استعمال ہونے والی دواؤں کی تاریخ کے مطالعے کے بعد اخذ کیا ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے مصالحے استعمال کرنے اور مصالحوں سے پرہیز کرنے والوں میں سینے کی شکایات کے تناسب کا بھی مطالعہ اور مقابلہ کیا۔ بقول ان کے ان امراض کی پرانی دواؤں اور غذاؤں میں سیاہ مرچ، لہسن ضرور شامل ہوتے تھے۔ بلکہ ۱۲ ویں صدی کے ایک یہودی معالج نے مرغی کے مصالحے دار شوربے کو دمے اور سانس کی تکلیف کا بہترین علاج قرار دیا تھا۔ اس معالج کے مطابق مصالحے استعمال کرنے والوں کے پھیپھڑے بہت صحت مند رہتے ہیں۔

پشاوری سُوپ:۔ جاڑوں کے آتے ہی کراچی میں پشاوری سُوپ کی فروخت شروع ہو جاتی ہے۔ اسے فروخت کرنے والوں کے مطابق یہ شوربا جس میں گرم مصالحہ پڑا ہوتا ہے، سال بھر کھائی جانیوالی نسوار اور تمباکو کی مضرتوں کو دھو ڈالتا ہے، اس میں یہی بات پوشیدہ ہے کہ دراصل اس چٹ پٹ شوربے کے استعمال سے (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر)

صاحب حزب البحرؒ کے مجرب عملیات

جو شخص قید میں ہو یا کسی غم وفکر میں مبتلا ہو، تو اس کو دن میں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ہزار بار اور رات کو بھی ہزار مرتبہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنا چاہیے اگر آپس میں الفت پیدا کرنی ہو تو بارش کے پانی پر ۳۱۳ مرتبہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر دم کر کے اس کو پلانا چاہیے۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

(۱) جو شخص سوتے وقت ۲۱ مرتبہ ﴿بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ﴾ پڑھے گا۔ وہ جنات کے شر، چوری، آگ میں جلنے، ناگہانی موت اور ہر بلا و آفت سے محفوظ رہے گا۔ (۲) مجنوں یا آسیب زدہ پر ۴۱ مرتبہ پڑھ کر دم کرنے سے آسیب اور جنون جاتا رہے گا (3) ظالم حاکم کے سامنے ۵۰ مرتبہ پڑھ کر جانے سے ظالم حاکم کے دل میں ہیبت پیدا ہو جاتی ہے۔

(۴) اگر بارش کی ضرورت ہو، بارش نہ ہوتی ہو، تو نیت خاص سے ۴۱ مرتبہ پڑھیں۔ (۵) اگر کوئی شخص جسمانی درد یا سردرد میں مبتلا ہو تو ۱۰۰ مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر دم کریں، صحت یاب ہو جائے گا۔ (۶) جس وقت امام جمعہ کے دن خطبہ کے لیے منبر پر آئے، ۱۳۰ مرتبہ پڑھ کر خطیب کے ساتھ دعاء مانگ کر حق تعالیٰ سے حاجت طلب کرے، پوری ہو جائے گی۔ (۷) طلوع آفتاب کے وقت اتوار کے دن قبلہ کی طرف منہ کر کے ۳۱۳ مرتبہ پڑھیں، اور درود شریف ۱۰۰ مرتبہ تو حق تعالیٰ بے حساب رزق عطا فرمائے گا۔ (۸) جو شخص ۷۸۸ مرتبہ ہر روز مداومت کے ساتھ نیت خالص سے پڑھتا رہے گا۔ اس کے تمام نیک مقاصد، بحکم الٰہی برآئیں گے۔ (۹) اگر روزہ رکھ کر ۷۸۸ مرتبہ بسم اللہ پڑھیں، تو مقصد بہت جلد برآئے گا۔ (۱۰) اگر ۳۱۳ مرتبہ مداومت کے ساتھ پڑھتے رہیں، تو تمام لوگوں کے دل اس کے لیے مسخر ہو جائیں گے۔ (۱۱) اگر 1000 مرتبہ مداومت کے ساتھ پڑھتے رہیں، تو اس کی دین و دنیا کی تمام حاجتیں پوری ہوں گی۔ (۱۲) جو شخص قید میں ہو یا کسی غم وفکر میں مبتلا ہو تو اس کو دن میں ہزار اور رات کو ہزار مرتبہ پڑھنا چاہیے۔ (۱۳) اگر آپس میں الفت پیدا کرنی ہو تو بارش کے پانی پر ۳۱۳ مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر دم کر کے پلانا چاہیے۔ (۱۴) جو بچہ سوتے ہوئے چونک پڑتا ہو، ڈر جاتا ہو، ایک کاغذ پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۲۱ مرتبہ لکھ کر بچے کے گلے میں ڈالیں، بچہ تمام آفات سے محفوظ رہے گا۔ (۱۵) اگر ۳۵ مرتبہ لکھ کر گھر میں لٹکائیں، تو اس گھر میں شیطان اور جن داخل نہ ہوگا، اور بے حساب خیر و برکت ہوگی اور اگر دکان پر لٹکائیں تو خوب نفع ہو۔ (۱۶) اگر محرم کی پہلی تاریخ کو ۱۱۳ مرتبہ لکھ کر گلے میں حمائل کریں تو وہ شخص اور اس کے بال بچے ہر تکلیف سے محفوظ رہیں گے۔ (۱۷) اگر ۱۱۱ مرتبہ سفید کاغذ پر لکھ کر باغ میں دفن کر دیں تو پیداوار خوب ہو اور اگر گلے میں ڈال لیں تو دشمن کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائے۔ (۱۸) مچھلیوں کا شکار کرنے کے لیے سیسہ کے ایک ٹکڑے پر ۳ مرتبہ لکھ کر جال میں باندھیں، تو شکار خوب ہاتھ آئے۔ (۱۹) اگر کوئی شخص عوام اور خواص کی نظر میں معزز اور مکرم بننا چاہے، تو جمعرات کو روزہ رکھ کر چھوارے اور شکر سے روزہ افطار کرے اور ۱۲۱ مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھے اور ہمیشہ پڑھنے کا معمول بنالے۔ اس کے بعد مشک و زعفران اور گلاب سے حروف مقطعہ کی صورت میں بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھے اور اگربتی کی دھونی دے کر بازو پر باندھے یا گلے میں ڈالے تو جو شخص بھی اسے دیکھے گا، دیکھتے ہی محبت کرنے لگے گا۔ (۲۰) نیلے کپڑے پر اللہ لکھ کر اس کا ایک کنارہ جلا کر آسیب زدہ کو سنگھائیں تو آسیب محبوس ہو جائے گا۔ اگر آسیب سے بات کرنا چاہیں یا آسیب کا قتل کرنا مقصود ہو تو اسی فیتہ سے کام چلے گا اور کسی برتن میں اللہ مکرر لکھیں کہ برتن کا اندرونی حصہ خالی نہ رہے۔ پھر اس برتن کو دھو کر اس کا پانی آسیب زدہ کو پلائیں۔ آسیب جل جائے گا۔ (۲۱) اگر سانپ یا بچھو نے کاٹ لیا ہو تو بسم اللہ حروف مقطعات کی صورت میں اور اس کے بعد ﴿سَلٰمٌ عَلٰى نُوْحٍ فِى الْعٰلَمِيْنَ﴾ (الصافات 79) لکھ کر دھو کر پلائیں۔ زہر اتر جائیگا اور مریض صحت یاب ہو جائے گا (۲۲) لفظ الرحمٰن لکھ کر ۱۵۰ مرتبہ یارحمٰن پڑھ کر دم کر کے اپنے پاس رکھ کر ظالم حاکم کے پاس جائیں۔ اس کے شر سے محفوظ رہیں گے۔ (۲۳) اگر الرحیم حروف مقطعات کی صورت میں ۲۸۰ مرتبہ لکھ کر بطور تعویذ گلے میں ڈالیں تو تلوار اور چھری کی دھار آپ پر اثر نہ کرے گی۔

(۲۴) امیر المؤمنین سیدنا علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ رات کو بستر پر لیٹتے وقت جو شخص یہ دعا پڑھے گا وہ ہر آفت سے محفوظ رہے گا۔ حضور سرور عالم ﷺ نے یہی دعا لکھ کر حضرت حسنؓ کے گلے میں بطور تعویذ ڈالی تھی۔ دعا یہ ہے۔

"اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ اَعُوْذُ بِجَلَالِ اللّٰهِ اَعُوْذُ بِسُلْطَانِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِجَبَرُوْتِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِمَلَكُوْتِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِدَفْعِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِجَمْعِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِمُلْكِ اللّٰهِ وَاَعُوْذُ بِرَحْمَةِ اللّٰهِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَ ذَرَاَ وَبَرَءَ وَمِنْ شَرِّ الْهَآمَّةِ وَالسَّامَّةِ وَ مِنْ شَرِّ فَسَقَةِ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ وَ مِنْ شَرِّ فَسَقَةِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَآبَّةٍ فِى اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ اَنْتَ تَاْخُذُ بِنَاصِيَتِهَا اِنَّ رَبِّىْ عَلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ، (۲۵) اگر خواب میں کسی مردہ کی زیارت کرنی ہو تو یہ دعا پڑھ کر سو رہے "اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْحَيُّ الَّذِىْ لَا يُعْرَفُ وَالْاِيْمَانُ يُعْرَفُ مِنْكَ بَدَتِ الْاَشْيَاءُ وَاِلَيْكَ تَعُوْدُ مَا اَقْبَلَ مِنْهَا كُنْتَ مَلْجَاءَهٗ وَ مُنْجَاهُ وَمَا اَدْبَرَ لَمْ يَكُنْ لَهٗ مَلْجَاءٌ وَّلَا مَنْجٰى مِنْكَ اِلَّا اِلَيْكَ وَ اَسْئَلُكَ بِلَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ وَاَسْئَلُكَ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ وَبِحَقِّ حَبِيْبِكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ وَبِحَقِّ عَلِيٍّ وَبِحَقِّ فَاطِمَةَ سَيِّدَةِ نِسَآءِ فِى الْعَالَمِيْنَ وَبِحَقِّ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ الَّذَيْنِ جَعَلْتَهُمَا سَيِّدَا شَبَابِ اَهْلِ الْجَنَّةِ صَلَوَاتُ اللّٰهِ عَلَيْهِمْ اَجْمَعِيْنَ اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُرِيَنِيْ مَيِّتِيْ فِى الْحَالِ الَّتِىْ هُوَ عَلَيْهَا.

(۲۶) اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے اور اس کی بیماری کا علاج کسی کی سمجھ میں نہ آئے تو غسل کر کے پاک صاف کپڑے پہن کر تنہائی میں پاک بستر پر لیٹ کر سورۃ الم نشرح 15 مرتبہ اور والضحیٰ 15 مرتبہ پڑھ کر اللہ سے دعا کرے کہ خواب میں ایسی دوا بتلا دی جائے جس سے مریض کو صحت حاصل ہو جائے۔ ان شاء اللہ خواب میں مطلب حل ہو جائے گا۔

حضرت جعفر صادقؒ سے منقول ہے کہ جو شخص یہ استغفار 2 ماہ تک روزانہ 400 مرتبہ پڑھے گا۔ حق تعالیٰ اس کو یا تو علم کا خزانہ عطا فرمائے گا یا مال و دولت کا:

"اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِىْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ بَدِيْعُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ مِنْ جَمِيْعِ جُرْمِىْ وَاِسْرَافِىْ عَلٰى نَفْسِىْ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ۔"

بھولی ہوئی چیز کو یاد کرنا: ابوموسیٰ مدینی سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب تم کسی چیز کو بھول جاؤ تو مجھ پر درود بھیجو وہ چیز یاد آجائیگی۔

سیب، طاقت اور قوت کا خزانہ

دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے سیب کا مربہ کھانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس سے خون کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری اس کے مسلسل استعمال سے دور ہوتی ہے۔

(پروفیسر ڈاکٹر علی اصغر)

عربی تفاح فارسی سیب

سندھی سوف انگریزی Apple

اس کا رنگ سبز، زرد اور سرخ ہوتا ہے سیب کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر دوسرے درجے میں ہے۔ ترش سیب سرد و خشک ہوتا ہے۔ سیب سے مربہ اور شربت بنایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک سیب آدھ پاؤ، مربہ سیب ڈیڑھ تولہ، شربت چار تولے تک ہے۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

سیب کے فوائد:

(1) سیب مفرح دل و دماغ ہے۔ (2) دل کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی گھبراہٹ کی صورت میں تازہ سیب یا اس کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے۔ (3) اس میں فولاد، وٹامن اے کیلشیم، فاسفورس پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن بی اور سی بھی ہوتے ہیں۔ (4) سیب قدرے قابض ہوتا ہے۔ لیکن اس کا مربہ بھوک بڑھاتا ہے۔ (5) گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ (6) خون صالح پیدا کرتا ہے بشرطیکہ صبح اور تیسرے پہر کھایا جائے۔ (7) چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ (8) جگر کی اصلاح کرتا ہے اور اسے طاقت دیتا ہے۔ (9) معدہ کو طاقت دیتا ہے اور فعلِ معدہ کو درست کرتا ہے۔ (10) ہانپنے اور خفقان میں مفید ہے۔ (11) سانس کی تنگی اور خشک کھانسی کو بے حد مفید ہے۔ (12) سیب قے کو روکتا ہے اور متلی کا مانع ہے۔ (13) کمزور مریضوں کو بے حد مفید ہے۔ (14) ترش سیب قابض ہوتا ہے اور قے کا سبب بھی بنتا ہے۔ (15) سیب دل کو شگفتہ اور دماغ کو تر و تازہ کرتا ہے اس وجہ سے پریشانی وغیرہ کی صورت میں انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ (16) سیب پھلوں میں اپنی غذائی افادیت کی بناء پر خاص مقام رکھتا ہے۔ (17) اگر روزانہ دو سیب کھا کر ایک پاؤ دودھ صبح نہار منہ پیا جائے تو چھ ہفتوں میں انسانی صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔ (18) رات کو سوتے وقت سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے۔ (19) معدہ کی کمزوری اور ضعف جگر کی صورت میں ترش سیب استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ (20) دماغی کام کرنے والوں کیلئے سیب کھانا قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ (21) یہ خون میں سرخ ذرات پیدا کرتا ہے۔ (22) سیب کے جوس سے پیٹ اور انتڑیوں کے جراثیم دور ہوتے ہیں اور دافع بدبو بھی ہے۔ (23) گردوں کی صفائی کیلئے سیب سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔ (24) سیب کے چھلکوں سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار کی جاسکتی ہے۔ جو چالیس سال سے اوپر خواتین و حضرات کیلئے بے حد مفید ہے۔ (25) سیب کے چھلکوں کی چائے میں اگر لیموں اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو یہ پیچش اور محرقہ بخار کی کمزوریوں کو دور کرتی ہے۔ (26) اگر جوڑوں کے درد والے حضرات یہ چائے استعمال کریں تو انہیں خاصا فائدہ ہوتا ہے۔ (27) سیب دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اس کے اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہو کر انہیں خاصا مضبوط کرتے ہیں۔ (28) ویسے تو سیب اپنے تمام تر فوائد کے ساتھ کسی بھی وقت کھایا جاسکتا ہے۔ اگر سیب کو کھانے کے بعد کھایا جائے تو یہ ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔

(29) بچے کی پیدائش سے پہلے اگر سیب کا متواتر استعمال کیا جائے تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے اور حاملہ عورت مختلف بیماریوں سے محفوظ بھی رہتی ہے۔ (30) چھ ماہ کی عمر والے بچے کو دو چمچ سیب کا جوس روزانہ پلانے سے اس کی صحت میں اضافہ ہوتا ہے اور چھوٹی موٹی بیماری بھی بچے کو نہیں لگتیں (انشاء اللہ)۔ (31) پیچش، ٹائیفائیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سیب کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ (32) دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے سیب کا مربہ کھانا بہت ضروری ہوتا ہے اس سے خون کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ (33) اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری اس کے مسلسل استعمال سے دور ہوتی ہے۔ (34) سیب کا جوس جوش دے کر تین چار روز تک تقریباً ایک پاؤ روزانہ پلایا جائے تو ہر نشہ کرنے والا نشے کو چھوڑ دے گا۔ (35) مقوی دل، دماغ اور مقوی جگر مربہ تیار کرنے کیلئے عمدہ سیب ایک سیر لیں۔ انہیں احتیاط سے چھیل کر ایک سیر پانی میں ڈال کر دو جوش دے کر اتار لیں۔ پانی سے سیب الگ کر کے تین گنا (تین سیر) چینی ملا کر قوام تیار کریں پھر سیب اس قوام میں ملا دیں اور سیبوں کو کسی چھری سے ٹک لگائیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کسی شیشے کے جار میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ (36) سیب کے مسلسل استعمال سے بدن میں پھرتی اور جسم میں چستی آجاتی ہے۔ (37) سیب مقوی بصر اور حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ (38) سر درد کی صورت میں سیب کی نسوار استعمال کی جاتی ہے۔ جس میں خشک شدہ سیب ایک تولہ، جنگلی اپلوں کی راکھ ایک تولہ کو اچھی طرح رگڑ کر ملا کر محفوظ کر لیں بوقت ضرورت ذرا سا سونگھنا فوری فائدہ دیتا ہے۔ (39) آنکھوں کے ورم کے لئے سیب کی پلٹس مفید ہوتی ہے۔ (40) آنکھوں کی جملہ بیماریاں دور کرنے کیلئے سرمہ سیاہ ایک تولہ، قلمی شورہ ڈیڑھ ماشہ، کف دریا ڈیڑھ ماشہ، کالی مرچ چار عدد لے کر پانچ دن تک تمام ادویہ کو عرق سیب میں کھرل کریں۔ خشک ہونے پر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائیاں ڈالنا بے حد مفید رہتا ہے۔ (41) اگر کھل کر اجابت کا خیال ہو تو ایک سیب کو دودھ کے اندر اتنا پکائیں کہ وہ بالکل نرم ہو جائے۔ اسے اچھی طرح مل چھان کر حسب طبیعت چینی ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے۔ (42) دانتوں کا منجن بنانے کیلئے سیب کے درخت کا کوئلہ دو تولے، سونٹھ ایک تولہ، نمک لاہوری ایک تولہ، پھٹکڑی آدھ تولہ، تمام ادویہ کا سفوف بنا لیں اور یہ سفوف حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ (43) اگر بہی دانہ ایک تولہ پوٹلی میں باندھ کر بکری کے آدھ سیر دودھ میں جوش دیں پوٹلی نکال کر اس دودھ میں تین پاؤ سیب کا جوس ملا کر پینے سے نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح نیند کی کمی والی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کان کا بہنا: کان بہتا ہو تو سفید پیاز کا پانی اور سرسوں کا تیل ملا کر کان میں چند قطرے ڈالیں، ان شاء اللہ آرام ہوگا۔

خواتین کے لیے بیش بہا نیکیاں

یک نیک اور باعمل عورت 70 ولیوں سے بہتر ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت ماں کی ہر رگ میں تکلیف ہوتی ہے۔ ہر رگ میں درد پر ایک ایک حج کا ثواب ملتا ہے۔ دودھ پلانے والی عورت کو دودھ کی ایک ایک بوند کے بدلے نیکی ملتی ہے۔ (اسد اللہ)

مسلمان مرد ہو یا عورت اس کے ہر قول و فعل پر خداوند تعالیٰ کی طرف سے اجر ملتا ہے۔ اسلام نیکیوں اور بھلائی کا مجموعہ ہے۔ روزمرہ زندگی کے عام معمولات سرانجام دینے پر ڈھیروں ثواب ملتا ہے۔ انسانی زندگی جو اس نے اسلام کے تحت گزاری، اس کا کوئی لمحہ ضائع نہیں ہوتا۔ ہر لمحہ اسے معمولات زندگی شریعت کے مطابق گزارنے پر نیکیوں کا خزانہ ملتا رہتا ہے۔

ذرا سی توجہ کی ضرورت ہے اور احساس کی بات ہے۔ اعمال دنیا میں جنت کا نمونہ بن جاتے ہیں۔

☆ جنت میں لوگ اللہ تبارک وتعالیٰ کا دیدار کرنے جائیں گے مگر دنیا میں پردے کی حالت میں رہنے والی عورتوں کا دیدار اللہ پاک خود کریں گے۔ ☆ خاوند اپنی بیوی کو اور بیوی اپنے خاوند کو محبت کی نگاہ سے دیکھے تو اللہ تبارک وتعالیٰ ان دونوں میاں بیوی کو محبت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ ☆ عورت پاک دامن ہو، نماز، روزے کی پابند ہو اور اپنے شوہر کی خدمت گزار ہو، اس کے لیے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیے جاتے ہیں۔ ☆ جو خاتون آٹا گوندھتے وقت ''بسم اللہ'' مکمل کا ورد کرے تو اس کے گھر میں مال و دولت کی فراوانی ہو جاتی ہے۔ ☆ گھر میں جھاڑو دیتے وقت جو خاتون اللہ کا ذکر کرتی رہے تو اسے خانہ کعبہ میں جھاڑو دینے کا ثواب ملتا ہے۔ ☆ ایک نیک اور باعمل عورت 70 ولیوں سے بہتر ہے۔ ☆ ایک بدکردار، بدگفتار عورت، ایک ہزار برے مردوں سے بدتر ہے۔ ☆ باریک اور ایسے کپڑے جن سے جسم کے اعضاء ظاہر ہوں، ایسا لباس پہننے والی عورت کبھی جنت میں داخل نہیں ہو گی بلکہ اسے جنت کی خوشبو بھی سونگھنے کو نہیں ملے گی۔ ☆ حاملہ عورت کا دن روزے اور رات عبادت میں شمار ہوتی ہے ☆ حاملہ عورت کو بچے کی پیدائش پر ستر سال کی نمازیں پڑھنے اور ستر سال کے روزے رکھنے کا ثواب ملتا ہے۔ ☆ بچے کی پیدائش کے وقت ماں کی ہر رگ میں تکلیف ہوتی ہے۔ ہر رگ میں درد پر ایک ایک حج کا ثواب ملتا ہے۔ دودھ پلانے والی عورت کو دودھ کی ایک ایک بوند کے بدلے نیکی ملتی ہے۔ ☆ جو عورت اپنے بچے کے رونے کی وجہ سے سو نہ سکے اس کو 60 غلام آزاد کرنے کا ثواب ملتا ہے۔ ☆ اگر عورت بچے کی پیدائش کے بعد 40 دنوں کے اندر زچگی کی حالت میں انتقال کر جائے تو اللہ پاک اسے شہادت کا درجہ دیتے ہیں۔ ☆ جب عورت اپنے بچے کی بیماری کی وجہ سے بے آرام رہے اور بچے کو آرام پہنچانے کی کوشش کرے تو اللہ تبارک تعالیٰ 12 سال کی مقبول عبادت کا ثواب دیتے ہیں۔ ☆ جب بچہ دودھ پینے کی عمر پوری کرتا ہے تو ایک فرشتہ عورت کو خوشخبری دیتا ہے کہ اللہ تبارک وتعالیٰ نے تجھ پر جنت واجب کر دی ہے۔ ☆ جس خاتون کا خاوند اللہ کی راہ میں جہاد یا تبلیغ کے لیے گیا ہو تو اس کی غیر حاضری کے دوران اپنی عصمت کی حفاظت کرتے ہوئے گھر میں رہے تو وہ عورت 500 سال پہلے جنت میں جائے گی اور 70 ہزار جنتی عورتوں کی سردار ہو گی، جنت میں اعلیٰ مقام ملے گا۔ ☆ ایک دوزخی عورت اپنے ساتھ چار مردوں کو بھی دوزخ میں لے کر جائے گی کہ انہوں نے مجھے گناہوں سے نہیں روکا اور نیکیوں کی تلقین نہیں کی، عورت جن مردوں کو دوزخ میں لے جائے گی ان میں اس کا باپ، بھائی، شوہر اور بیٹا شامل ہوگا۔ ☆ مرد ہو یا عورت جو بھی اپنے والدین کو ایک بار پیار بھری نگاہ سے دیکھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے حج و عمرہ کا ثواب عطا کرتا ہے۔ ☆ جب رات کو سوتے وقت بچہ روئے اور ماں بغیر کسی تردد کے خوشی خوشی دودھ پلا دے تو اس کو ایک سال کی نماز، ایک سال کے روزے کا ثواب ملتا ہے۔ ☆ جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ ماں کے قدموں کو بوسہ دینا جنت کی چوکھٹ چومنا ہے۔ ☆ جو سلوک تم اپنے ماں باپ سے کرو گے وہی سلوک تمہاری اولاد تم سے کرے گی۔ ☆ فرائض کی پابندی کریں۔ سنت نبوی ﷺ کی پیروی کریں۔ حرام سے بچیں، جھوٹ بولنے سے اجتناب کریں، حلال کی طلب رکھیں، زبان کی حفاظت کریں، پیٹ کو حرام سے ضرور بچائیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اہم اطلاع

مصروفیات بڑھ جانے کے باعث حکیم صاحب سے فون پر رابطہ کا شیڈول تبدیل کر دیا گیا ہے۔ لہٰذا آئندہ حکیم صاحب سے دن 10:00 بجے سے 11:00 بجے تک رابطہ ہو سکے گا۔ یہ شیڈول چونکہ مصروفیات کے پیش نظر بنایا گیا ہے اس لیے بامر مجبوری فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ہو سکتا ہے۔ جس کیلئے پیشگی معذرت خواہ ہیں۔

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

9 فروری 2009ء بروز پیر کو شام 7 بجے سے پونے آٹھ بجے تک ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد شام 7 بجے سے شروع ہو کر رات پونے آٹھ بجے تک **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ بِحَقِّ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ پڑھیں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت مکمل ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے، مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

مالی اور معاشی پریشانیوں سے نجات

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ آپ خیریت سے ہوں گے۔ میں آپ کے رسالے کا پرانا قاری ہوں اور آپ کے رسالے کو بہت زیادہ پسند کرتا ہوں۔ جب سے عبقری میں روحانی محفل کا سلسلہ شروع ہوا ہے۔ ہم تمام گھر والے بھرپور طریقے سے عبقری میں چھپنے والی روحانی محفل کا اہتمام کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے گھر سے مالی اور معاشی دشواریوں کا آہستہ آہستہ خاتمہ ہو رہا ہے۔ اس روحانی محفل کی وجہ سے تمام گھر والے مسنون اعمال کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ایمان کی سلامتی کے لیے دعا

حضرت نوح علیہ السلام اپنے وقت کے سب سے برگزیدہ نبی تھے لیکن خود ان کے بیٹے بھی ایمان سے محروم رہے، اس سلسلہ میں حضرت لوط علیہ السلام کی بیوی اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کے والد کی مثالیں بھی ہمارے سامنے ہیں (مولانا محمد الیاس ندوی)

دنیا کی ہر نعمت اسباب و وسائل اور دولت و ثروت سے حاصل کی جاسکتی ہے سوائے ہدایت یعنی ایمان و اسلام کے۔ اسی طرح انسان کو ملنے والی ہر دولت کی حفاظت بھی اسباب و وسائل سے ہوسکتی ہے، سوائے ایمان و اسلام کے۔ کس کی کون سی ادا اللہ کو پسند آئے اور اس کی طرف سے اس کے اور اس کی نسلوں کے ہدایت و دین پر باقی رکھنے کے فیصلے کیے جائیں کہا نہیں جاسکتا۔ اسی طرح یہ بھی کہا نہیں جاسکتا کہ نفس یا شیطان کے بہکاوے میں آکر انسان سے کب ایسی غلطی یا گناہ سرزد ہو جائے جس سے اللہ کے غضب و غصہ کا ظہور ہو اور ہدایت کی نعمت چھین لی جائے۔ ہدایت براہ راست اللہ ہی کے قبضہ قدرت میں ہے اس پر کسی کا بس نہیں چلتا۔ اپنے اس اختیار کو ثابت کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ کبھی اپنے محبوب ترین بندوں کے قریبی عزیزوں کو بھی ان کی عین خواہش اور بار بار کی درخواست و دعا اور التجا کے باوجود اس دولت ایمان سے محروم رکھتا ہے۔ ابو طالب کے خود آپ ﷺ پر عظیم احسانات کے باوجود ان کو ایمان کی دولت سے محروم رکھنا اسی قبیل سے ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ کسی طالب حق کو اللہ تعالیٰ ہدایت سے محروم نہیں کرتا اور بلا وجہ وہ کسی سے یہ نعمت بھی نہیں چھینتا۔ امام بخاریؒ سے بڑھ کر اُس زمانہ میں شاید ہی کوئی اور اللہ کا محبوب ترین بندہ روئے زمین پر تھا۔ قرآن کریم کے بعد سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب صحیح بخاری کی تدوین کا اللہ نے ان کو ذریعہ بنایا لیکن ان کی نسلوں میں بھی الحاد و دہریت کی ہوائیں چلیں اور ان کی قوم میں بھی خدا بیزاری کے مظاہر دیکھنے میں آئے۔ بخارہ ان کا وطن تھا جو چند سالوں قبل تک روس کے زیر انتظام تھا، وہاں کے مسلمانوں میں سرخ انقلاب کے دوران کفر و الحاد عام ہوگیا اگرچہ ان جاں گسل حالات میں بھی ان ہی کی نسلوں کے ہزاروں لوگوں نے جس طرح اپنے ایمان و سلام کی حفاظت کی وہ مناظر بھی حیرت انگیز ہی تھے۔ اسی طرح حضرت ابراہیم علیہ السلام کی چار نسلوں تک نبوت کا سلسلہ چلا۔ موجودہ یہودیوں کے وہ جد امجد تھے لیکن اللہ کے غیض و غضب سے جس طرح یہودی دوچار ہوئے اور ملعون و مغضوب قرار دیے گئے اور ضلالت و گمراہی کی جس عمیق غار میں جا گرے وہ ہم سب کے سامنے ہے۔ حضرت نوح علیہ السلام اپنے وقت کے سب سے برگزیدہ نبی تھے لیکن خود ان کے بیٹے بھی ایمان سے محروم رہے۔ اس سلسلہ میں حضرت لوط علیہ السلام کی بیوی اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کے والد کی مثالیں بھی ہمارے سامنے ہیں۔ ان سب کا خلاصہ یہ نکلا کہ ایمان جیسی نعمت سے سرفراز ہونے کے لیے نہ کسی شریف النسل حسب و نسب سے تعلق کا اللہ کے ہاں پاس و لحاظ رکھا جاتا ہے اور نہ اس نعمت کے باقی رہنے کے لیے کسی نبی کی قرابت تک کا خیال رکھا جاتا ہے۔ جب نبیوں اور رسولوں جیسے اپنے وقت کے محبوب ترین بندوں کے رشتہ داروں اور عزیزوں کے ساتھ اللہ کا یہ معاملہ ہے تو ہم جیسے لوگوں کی کیا حیثیت ہے؟ ہمیں اپنے ایمان و اسلام سے متعلق کتنا ڈرتے رہنا چاہیے اور کس قدر اس سلسلہ میں فکر مند ہونا چاہیے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ نہ اس نعمت عظمیٰ کے ملنے میں ہمارا بس ہے اور نہ باقی رہنے میں ہمارا اختیار تو ہمیں کیا کرنا چاہیے، قرآن میں خود اللہ تعالیٰ نے اس کا طریقہ بتایا ہے اور ایک ایسی دعا سکھائی ہے کہ اس کا استحضار کے ساتھ بار بار پڑھتے رہنے پر اس نعمت ایمان کے باقی رکھنے کا وعدہ خداوندی بھی ہے۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ انسان سب سے پہلے اس عظیم نعمت پر اللہ کا بار بار شکر ادا کرتا ہے اور ہدایت کے بعد ضلالت سے یعنی ایمان و اسلام کے بعد کفر و شرک سے آئندہ کے لیے برابر پناہ بھی مانگتا رہے اور یوں کہتا رہے کہ اے اللہ تو ہمیں ہدایت کے بعد ضلالت و گمراہی میں مبتلا نہ فرما اور ہمیں اپنی رحمت سے نواز دے یعنی خاتمہ بالخیر فرما تو ہی سب کچھ دینے والا ہے:

"رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ"

(آل عمران آیت نمبر 8)

رسالہ پڑھنے کے بعد: آپ عبقری اور کتابوں کو پسند فرماتے ہیں۔ اعتماد سے ان کے روحانی اور طبی رازوں اور ٹوٹکوں کو آزماتے ہیں۔ یقیناً آپ کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ فائدہ ہمیں لکھیں چاہے ٹوٹے پھوٹے الفاظ ہی میں لکھیں۔ کس ماہ کے رسالے یا کتاب سے طبی یا روحانی فائدہ ہوا حوالہ ضرور لکھیں۔ آپ کا تجربہ لاکھوں قارئین کے فائدہ کا ذریعہ بن جائے گا اور صدقہ جاریہ بھی ہے۔ **(ادارہ)**

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات، الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

چوہدری لیاقت علی نمبردار، بہاولنگر۔ خواجہ عبدالرؤف صاحب، بہاولپور۔ میجر فیصل نواز، پشاور کینٹ۔ شہزار سعید، گوجرانوالہ۔ محمد حمزہ کامیانہ، میانوالی۔ محمد زکریا، ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ محمد حسن، گوجرہ۔ ساجد وسیم، بہاول نگر۔ تحسین جاوید، ملتان۔ شبیر حسین رضوی، گلگت۔ چوہدری محمد شبیر، خانیوال۔ ملک محمد سلیم، راولپنڈی۔ عبدالباقی، اٹک۔ محمد مقصود احمد، سیالکوٹ۔ عبدالغفور، فیصل آباد۔ ملک محمد عارف، راولپنڈی۔ رمضان چشتی، لاہور۔ حاجی محمد امین، ولد رکن الدین، اٹک۔ ملک محمد اقبال، سانگھڑ سندھ۔ میاں عبدالعلیم، سکھر۔ مسز مسعود احمد ملک، سرگودھا۔ صفورا سلطانہ، لالہ موسیٰ۔ ساجدہ، منڈی باؤالدین۔ حاجی حکیم اللہ، پشاور۔ عدنان، پشاور۔ شاہد، پشاور۔ مس شہلا خان، پشاور صدر۔ شاہد جمال وارثی، پشاور صدر۔ محمد اسلم بھٹی، ضلع گجرات۔ عدنان، فیصل آباد۔ کوثر شاہین۔ چوہدری مقبول حسین، اوکاڑہ۔ مسلم شاہ، سانگھڑ سندھ۔ عبدالجبار، چارسدہ۔ محمد موسیٰ، حیدرآباد۔ صوفی نذیر احمد، ساہیوال۔ محمد آصف بشیر شامی، بہاولپور۔ عبدالرحمان، سوات۔ غلام سرور نسیم، گجرات۔ عبداللہ شمس الدین، کراچی۔ چوہدری نصر اللہ تاگی، گوجرانوالہ۔ ساجد محمود، ہری پور ہزارہ۔ ندیم ابراہیم، میرپور سندھ۔ محمد امانت، خانیوال۔ محمد مشتاق الرحمٰن، سرگودھا۔ عمر دراز، ملتان روڈ لاہور۔ محمد مشتاق، راولپنڈی۔ سید صفی اللہ، منگورہ سوات۔ شاہ رفیق، لاہور۔ عبدالعزیز، راجن پور۔ ام کلثوم، منڈی بہاؤالدین۔ غلام صابر قریشی، منڈی بہاؤالدین۔ مسز شاہین منیر، منڈی بہاؤالدین۔ مسز عابدہ منظر، منڈی بہاؤالدین۔ ملک مشتاق، چکوال۔ ڈاکٹر عبدالحق، میرپور آزاد کشمیر۔ بابر الٰہی، ایبٹ آباد۔ امتیاز احمد، ایبٹ آباد۔ محمد سعید، ایبٹ آباد۔ افتخار احمد، ایبٹ آباد۔ بلال، ایبٹ آباد۔ سید فیروز شاہ، ایبٹ آباد۔ سردار سلیم، ایبٹ آباد۔ شوکت، حسن ابدال۔ حنیف، حسن ابدال۔ قاری عبدالباسط، حسن ابدال۔

بھلائی پر خرچ کرنے کا صلہ

غریب پروری اور فلاح عام کا دوسرا انعام چودھری شیر عالم کو یہ ملا کہ ان کی ساری فصلیں حیرت انگیز طور پر خوب پھلتی پھولتی تھیں۔ انہیں نہ کبھی کیڑا لگا، نہ کوئی دوسری موسمی افتاد انہیں متاثر کرتی تھیں۔

(ڈاکٹر عبدالغنی فاروق)

مندرجہ ذیل معلومات مجھے میرے شاگرد اور عزیز دوست انجینئر اشفاق احمد بھٹی نے فراہم کی ہیں۔ انہوں نے بتایا ہے کہ شیخوپورہ روڈ پر ایک گاؤں مومن پورہ ہے، یہ بھٹی صاحب کا آبائی گاؤں ہے۔ وہاں چودھری شیر عالم نامی ایک زمیندار تھے۔ چار سوا یکڑ زمین کے مالک تھے۔ (۷۵ سال کی عمر میں ۲۰۰۰ء میں وفات پائی) اگرچہ ان پڑھ تھے، لیکن بہت نیک، عبادت گزار، مخیّر اور غریب پرور تھے۔ گاؤں کے قریب جو زمین تھی، اس میں سبزیاں، خربوزے اور گنے کاشت کراتے اور ہر شخص کو عام اجازت تھی جو جب چاہے سبزیوں، خربوزوں اور گنوں کو بلا معاوضہ آزادی سے حاصل کرے۔ چوہدری شیر عالم غربا و مساکین اور مستحق لوگوں کو ان نعمتوں سے مستفید ہوتے دیکھتے تو بہت خوش ہوتے اور اللہ کا شکر ادا کرتے، یہی نہیں بلکہ چودھری صاحب نے گاؤں کے بالکل قریب ایک قطعہ زمین پرائمری سکول کے لیے وقف کر دیا اور وہاں اسکول تعمیر کر دیا، جب کہ اس سے پہلے اسکول گاؤں سے بہت فاصلے پر تھا اور ننھے بچوں کو وہاں پہنچنے میں بڑی دشواری پیش آتی تھی۔ چودھری صاحب نے گاؤں میں دو دینی مدرسے بھی قائم کیے۔ ایک بچوں کے لیے دوسرا بچیوں کے لیے اور ان کے سارے اخراجات خود برداشت کرتے، کہیں سے چندہ وصول نہ کرتے، غریب بچوں اور بچیوں کے لیے رہائش، کھانے اور لباس کا بھی خود ہی انتظام کرتے، جس پر ماہانہ خرچ چالیس ہزار تک پہنچ جاتا تھا۔

اس خیر پسندی اور خدمت خلق کا صلہ چودھری شیر عالم بھٹی مرحوم کو دنیا ہی میں یہ ملا کہ اللہ نے انہیں پانچ بیٹے عطا فرمائے۔ سب والدین کے فرمانبردار، نیک نہاد اور اپنے والد کے مزاج اور روایت کے امین تھے۔ وہ موصوف محترم کی زندگی میں بھی باہم متحد ہو کر ایک ہی گھر میں زندگی گزارتے رہے اور ان کی وفات کے بعد بھی ان کی باہمی محبت اور تعلق میں کمی واقع نہیں ہوئی۔ سب بھائی خدمت خلق اور دینی بھلائی کے کاموں میں بدستور مصروف ہیں۔

غریب پروری اور فلاح عام کا دوسرا انعام چودھری شیر عالم کو یہ ملا کہ ان کی ساری فصلیں حیرت انگیز طور پر خوب پھلتی پھولتی تھیں۔ انہیں کبھی کیڑا لگا اور نہ کوئی دوسری موسمی افتاد انہیں متاثر کرتی تھیں۔ مزید یہ کہ 1971ء میں دریائے راوی میں زبردست سیلاب آیا اور پورا علاقہ اس کی زد میں آکر برباد ہو گیا، مگر موصوف محترم کی فصلوں کو معمولی سا بھی گزند نہ پہنچا۔ یہ زمینیں مومن پورہ کے مغرب میں واقع ہیں، سیلاب آیا اور شمال اور جنوب میں تباہی مچاتا ہوا گزر گیا، لیکن چودھری صاحب کی زمینیں بالکل محفوظ رہیں۔ اللہ نے اپنے وعدے کے مطابق خلق خدا کے لیے نفع بخش بننے والی فصلوں کو نقصان سے بالکل محفوظ رکھا۔

محمد زاہد مخدومی منصورہ کے قریب ایجوکیشن ٹاؤن میں رہتے ہیں۔ ریٹائرڈ انجینئر ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ناظم آباد کراچی میں ان کی بیگم کے تین قریبی رشتہ دار بھائی رہتے ہیں۔ ان کے چھوٹے چھوٹے کاروبار تھے اور انہیں بہت آسودگی حاصل نہ تھی۔ سوء اتفاق کہ چند سال پہلے ان کی والدہ بیمار ہو گئی اور فالج کے عارضے میں مبتلا ہو کر صاحب فراش ہو گئی۔ تینوں بھائی چونکہ کاروباری آدمی تھے اور بہت مصروف رہتے تھے، اس لیے چھ چھ ہزار روپے تنخواہ دے کر انہوں نے دو نرسوں کا انتظام کیا، جو سارا دن ان کی والدہ کی خبر گیری کرتی تھیں۔ خود بھی وہ والدہ کا بہت خیال رکھتے اور ان کی دلداری میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھتے تھے۔

والدہ کی بیماری اور علاج معالجے کا سلسلہ ڈھائی تین سال تک جاری رہا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی مالیات پر شدید بوجھ پڑا۔ کاروبار تباہ ہو گیا، وہ مقروض ہو گئے حتیٰ کہ جس مکان میں رہتے تھے، وہ گروی رکھنا پڑا۔ لیکن پھر اللہ کی رحمت جوش میں آگئی اور سال ڈیڑھ سال میں حالات میں غیر معمولی تبدیلی واقع ہو گئی۔ کاروبار میں برکت شروع ہو گئی اور پھر تو ان پر پیسہ بارش کی طرح برسا۔ اب صورت حال یہ ہے کہ تینوں بہت خوش حال ہیں اور تینوں کے الگ الگ مکان ہیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سارا انقلاب اس لیے رونما ہوا کہ انہوں نے اپنی بیمار والدہ کی خدمت میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی تھی اور اس سلسلے میں انہوں نے ایک وقت میں اپنی معیشت کو بھی خطرے میں ڈالنے سے دریغ نہیں کیا تھا۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

یاد رکھیے تعلیم ہمیشہ بڑوں کی عزت کرنا سکھاتی ہے۔آپ نے قرآن مجید ضرور پڑھا ہوگا۔اللہ تعالیٰ والدین کے سامنے اُف بھی نہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔صبر سے کام لیجئے،یقین جانیے صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔آخر آپ پر حق سمجھ کر ہی سختی کی جاتی ہے

بیوی کی بے توجہی اور سرد مہری

سوال: روزگار کے سلسلے میں دیارِ غیر میں مقیم ہوں۔میرے دو بچے ہیں۔ایک دو سال کا اور دوسرا دس مہینے کا۔چند ماہ سے محسوس کر رہا ہوں کہ میری بیوی کا رویہ بدل گیا ہے۔میں صبح کا گیا شام کو گھر آؤں تو اس کا چہرہ عجیب سا ہوتا ہے۔گرم جوشی بالکل نہیں دکھاتی۔میری بیوی انتہائی نیک،پڑھی لکھی اور نماز روزے کی پابند ہے۔کہیں بھٹکنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔جہاں جائے میرے ساتھ جاتی ہے۔مجھے اس کے چال چلن پر شبہ نہیں۔مگر اس کی بے توجہی اور سرد مہری مجھے اندر ہی اندر کھائے جا رہی ہے۔آخر کیا وجہ ہے؟ ہم ماہنامہ عبقری باقاعدگی اور ذوق سے پڑھتے ہیں۔میں نے سوچا جہاں آپ دوسروں کے مسائل حل کرتے ہیں وہاں مجھے بھی مشورہ دیجئے۔آخر میری بیوی کو کیا ہو گیا ہے؟ اس طرح تو زندگی گزارنا بہت مشکل ہے۔(ایک پریشان شوہر)

جواب: آپ کا تفصیلی خط میرے سامنے ہے۔مجھے آپ کی یہ بات بہت اچھی لگی کہ آپ نے اپنی بیوی کے متعلق جو کچھ لکھا، اس میں کسی شک کا شائبہ نہیں۔آپ کے مسئلہ کا ایک حل ہے کہ گھر کے کام کاج کی معاونت کیلئے کسی ملازم کا انتظام کر لیں اس سے کام کاج میں آسانی ہوگی۔باہر کے ممالک میں سارے کام خود کرنے پڑتے ہیں۔آپ کے بچوں میں وقفہ کم ہے،ظاہر ہے آپ کی بیوی سب بچوں کی نگہداشت اور گھر کے سارے کام کرتی ہے۔اس کی نیند بھی پوری نہیں ہوتی۔بھرپور نیند نہ ملنے سے سارا جسم تھک جاتا ہے۔ویسے بچوں کی پیدائش کے بعد خواتین میں تبدیلی آجاتی ہے۔

کبھی کبھی ہارمونوں کا توازن کم وبیش ہونے کی وجہ سے سرد مہری بڑھ جاتی ہے۔ڈاکٹر اس مرض کی کئی تاویلیں پیش کرتے ہیں۔اس کی بڑی وجہ کام کی زیادتی،دباؤ اور تھکن ہے۔آپ اپنی بیگم کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیے،طاقت کی ادویات تجویز کرائیے اور ان کی نیند کا خاص خیال رکھیے۔رات کے ابتدائی حصے میں آپ بچوں کو سنبھال سکتے ہیں۔انہیں تین گھنٹہ کی نیند مل جائے تو وہ پھر رات کو جاگ سکتی ہیں۔آپ کی ذرا سی توجہ اسے چاق وچوبند کر دے گی۔سرد مہری کی اور کوئی وجہ نہیں۔آپ خوامخواہ شک وشبہ میں نہ پڑیں اور اپنی بیوی کی طرف توجہ دیجئے۔گھر آنے کے بعد بچوں کو سنبھالیے۔چند ماہ کی بات ہے،آپ کا چھوٹا بچہ چلنے لگے گا تو آپ دونوں کو بہت سہولت ہو جائے گی۔دو چھوٹے بچوں کو سنبھالنا آسان کام نہیں۔پاکستان میں تو نانی،دادی،پھوپھی بھی بچوں کی مدد کر دیتی ہیں۔وہ وہاں تن تنہا بچوں کی ذمہ داری اٹھانے سے تھک گئی ہیں۔بیوی کو تازہ پھل اور بادام کھلائیے۔ان شاء اللہ تعالیٰ چند ہفتوں میں حالات بہتر ہو جائیں گے۔

پڑھائی سے متنفر ہو گیا ہوں

سوال: میں ایک متوسط گھرانے سے تعلق رکھتا ہوں۔والد ان پڑھ ہیں۔انہوں نے ابتدائی تعلیم کے بعد مجھے مڈل میں داخل کرا دیا ہے۔لیکن چھوٹی چھوٹی باتوں پر بری طرح پیٹتے ہیں۔نتیجہ یہ ہے کہ میں پڑھائی سے بالکل متنفر ہو گیا ہوں۔کتاب لے کر پڑھنے بیٹھوں تو طرح طرح کے خیال اور وسوسے گھیر لیتے ہیں۔رو رو کر اپنے دل کی بھڑاس نکالتا ہوں۔تھوڑے دن ہوئے چچا نے کسی قصور اور غلطی کے بغیر مجھے پیٹا۔میں نے جب اپنا قصور پوچھا تو وہ بھڑک اٹھے اور بولے: تم نے میری توہین کی ہے۔اس کے بعد انہوں نے مجھے اتنا پیٹا کہ میرے منہ اور ناک سے خون بہہ نکلا۔آپ ہی بتائیے ایسے ماحول میں خاک پڑھا جا سکتا ہے۔گھر سے باہر دوست مذاق اُڑاتے ہیں اور گھر میں پٹائی سے چھٹکارے کی کوئی صورت نہیں،کیا کروں؟ میرا دماغ بالکل ماؤف ہو گیا ہے۔ایک دفعہ تو میں خودکشی کے ارادے سے کنوئیں پر چلا گیا۔اسی اثناء میں ایک دوست آن پہنچا، چنانچہ ارادہ ملتوی کرنا پڑا۔خدارا گھر سے نجات کی کوئی سبیل بتائیں۔(عبداللہ)

جواب: برخودار،سعادت مند بچے اپنے والدین کی سختی ہر قیمت پر برداشت کرتے ہیں۔یہ درست ہے کہ بعض اوقات والدین شفقت کے بجائے ایسی سختی پر آجاتے ہیں۔جو بچے کے لیے ناقابلِ برداشت ہوتی ہے،لیکن یاد رکھیے تعلیم ہمیشہ بڑوں کی عزت کرنا سکھاتی ہے۔آپ نے قرآن مجید ضرور پڑھا ہوگا۔اللہ تعالیٰ والدین کے سامنے اُف بھی نہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔صبر سے کام لیجئے، یقین جانیے صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔آخر آپ پر حق سمجھ کر ہی سختی کی جاتی ہے۔ایک بات اور بھی ہے آدمی اپنا قصور اکثر تسلیم نہیں کرتا،دوسروں ہی کو قصوروار ٹھہراتا ہے۔اپنے آپ کا جائزہ لے کر دیکھیے کہ آپ کے والد کس کس بات پر خفا ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ دلجوئی کے ذریعے سے بھی ان کی محبت حاصل کیجئے۔جب آپ کسی شخص سے، جو غصے کی حالت میں ہے،مارنے کا سبب پوچھیں گے،تو اس کا اور مشتعل ہونا لازمی امر ہے۔آپ کے والد جب اچھے موڈ میں ہوں تو ان سے رفتہ رفتہ دریافت کیجئے کہ وہ کس قسم کی باتیں پسند کرتے ہیں اور کس قسم کی ناپسند۔آپ نہ خودکشی کا ارادہ دل میں لائیں اور نہ گھر سے باہر نکل جانے کا ارادہ کریں۔اس چھوٹی عمر میں ایسے خیالات کیونکر آتے ہیں۔اپنی تعلیم میں خوب مصروف رہیں۔یہ وقتی کیفیت ہے جو گزر جائے گی۔اپنے والد کو خدمت کے ذریعے سے خوش کریں۔انشاء اللہ سب کام ٹھیک ہو جائیں گے۔والد آخر والد ہوتا ہے۔حسنِ سلوک کا یقیناً ان پر اچھا اثر پڑے گا۔لیکن اگر آپ نے اینٹ کا جواب پتھر سے دینا شروع کیا۔تو اس سے معاملہ اور بھی بگڑ جائے گا۔

(بقیہ: گھریلو معالج بننے کے آسان گُر)
بعد میں زیرو سائز کیپسول بھر لیں۔**مقدار خوراک**: ایک تا دو عدد کیپسول دن میں تین مرتبہ ہمراہ پانی یا کوئی مناسب قہوہ سے دیں۔شدید تکلیف کی صورت میں دوا ہر دس منٹ کے بعد بھی دے سکتے ہیں۔جب کنٹرول ہو جائے تو دوا کا وقفہ بڑھا دیں۔ان شاء اللہ یقینی کامیابی ہوگی۔

معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم | چھینکیں اور کھانسی | کمزور یاداشت | گلا خراب اور بھاری ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم

مسئلہ یہ ہے کہ میرے معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم جمی ہے۔ تمام نالیاں اٹی پڑی ہیں اور حلق میں ریشہ گرتا ہے جس کی وجہ سے مسوڑھے بالکل گل گئے ہیں۔ براہ کرم مجھے ایسی دوا بتائیں کہ تمام بلغم وغیرہ پاخانے کے راستے خارج ہو جائے اور میرا جسم زکام بلغم سے چھٹکارا حاصل کر لے آپ کا بہت شکرگزار رہوں گا۔ (جنید۔ کراچی)

جواب:۔ آپ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ استعمال کریں۔ بلغم کو نکالنے، ریشہ ختم کرنے اور پھر نہ بننے میں یہ نسخہ بہترین چیز ہے۔ ملٹھی 100 گرام، سونف 100 گرام، ہلدی 100 گرام، ریوند چینی 100 گرام کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ نصف چمچ دن میں 3 بار یا 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1 اور 3 استعمال کریں۔

پیٹ میں مروڑ

سوال: میرے بچے کو مستقل تکلیف رہتی ہے۔ رہ رہ کر بچے کے پیٹ میں اینٹھن اور مروڑ اٹھتی ہے۔ بعض اوقات قے شروع ہو جاتی ہے اور بعض اوقات دست اور پاخانے شروع ہو جاتے ہیں۔ اسی دوران ایک دفعہ دورے پڑنا شروع ہو گئے تھے۔ جس میں مستقل جھٹکے اور ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے تھے۔ بچوں کے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ انہوں نے بے شمار ادویات اور سیرپ وغیرہ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ لہٰذا آپ سے سوال ہے کہ اس کا مستقل علاج بتائیں۔ چاہے قیمتی ہو لیکن بچے کو اللہ تعالیٰ شفا عطا فرما دے۔ (وفا، گجرات)

جواب: بہن! آپ سب سے پہلے پانی کی طرف توجہ کریں۔ بچے روزمرہ میں جو پانی پیتے ہیں کیا وہ پانی صاف ہے یا آلودہ ہے۔ بچوں کے امراض میں سب سے زیادہ جو چیز اثر کرتی ہے۔ وہ پانی ہی ہے اور تجربے کی بات ہے کہ جب بھی بچوں کو پانی ابال کر پلایا گیا تو بچے بالکل صحت یاب ہو گئے۔ دوسرا پودینہ خشک اور بڑی الائچی کا پانی ابال کر بچوں کو پلائیں۔ اس میں پودینہ 9 گرام اور بڑی الائچی 3 عدد ہوں۔ بڑی الائچی کو ہلکا کوٹ کرا لیں اور پھر اس کا پانی پلائیں۔ ایک چوتھائی گلاس دن میں 5 سے آٹھ بار۔ ان شاء اللہ نسخہ سے مریض تندرست ہو جائیں گے۔ مزید ایک نسخہ جو واقعی ایک سینے کا راز ہے قارئین کی نذر کرتا ہوں۔ بچوں کے جملہ امراض کے لیے واقعی اکسیر ہے۔ بلا تکلف استعمال فرمائیں۔

زیرہ سفید 10 گرام، سونف 20 گرام، دانہ الائچی خورد 3 گرام، مصری 10 گرام، تمام کو لیکر باریک بلکہ بالکل باریک کر کے سفوف کر لیں تاکہ بچے کے منہ میں گھل جائے۔ مقدار خوراک 2 رتی یعنی چٹکی بھر منہ میں ڈالیں۔ دن میں 3 یا 5 بار۔ قارئین! یہ دوائی بچوں کے امراض کے لیے نہایت مفید ہے۔ توجہ سے استعمال کریں۔ 5 اور 6 نمبر غذا دیں۔

چھینکیں اور کھانسی

سوال: میں نزلے کا دائمی مریض ہوں۔ رات کو سوتے ہوئے ناک بند ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے نیند فوراً کھل جاتی ہے۔ ناک بند ہو جانے کی وجہ سے گھر والوں کی نیند بھی خراب ہوتی ہے۔ ایک دفعہ تو اس کی وجہ سے ایک عجیب واقع ہوا۔ میں اپنے کسی دوست کے ہاں مہمان تھا۔ کیونکہ رات بھی وہیں گزری تھی اور سوتے ہی زور و شور سے خراٹوں کا سلسلہ جاری ہو گیا۔ اس نے بوتل کے اسپرے میں سرخ مرچ بھر کے سوتے ہوئے میرے ناک میں ڈال دی۔ میری ایک دم آنکھ کھل گئی۔ مجھے چھینکیں اور کھانسی شروع ہو گئی اور گھر بھر میں رات کو ایک عجیب ڈرامہ شروع ہو گیا۔ (محمد موسیٰ، حیدرآباد)

جواب: محترم لگتا یہ ہے کہ آپ غذائی بدپرہیزی کا شکار ہیں۔ بادی، کھٹی اور ٹھنڈی غذائیں آپ کے لیے یقیناً نقصان دہ ہیں۔ آپ کم از کم تین ماہ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔

ھوالشافی: اطریفل اسطخدوس: ایک چمچ چائے والا اور کلونجی پوڈر: ایک چوتھائی چمچ دونوں آپس میں ملا کر کھا لیں یا ایک کپ گرم پانی میں گھول کر پی لیں۔ اسے صبح اور شام اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ انجیر سات عدد صبح استعمال کریں اور یہ بھی کم از کم تین ماہ استعمال کریں اور پرہیز کی سختی سے پابندی کریں۔ 2 اور 4 نمبر غذا استعمال کریں۔

گلا خراب اور بھاری ہے

سوال: عرصہ ساڑھے چار سال سے میرا گلا بھاری ہو گیا ہے۔ میں ایک سکول میں ٹیچر ہوں۔ کلاس بڑی ہوتی ہے۔ اس لیے بلند آواز میں پڑھاتا ہوں۔ اگر تھوڑی دیر بھی آواز اونچی کروں تو آواز فوراً پھٹ جاتی ہے اور گلا بیٹھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تعلیمی تسلسل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ چونکہ یہ میرا پرائیویٹ سکول ہے اور تعلیمی معیار برقرار رکھنا ہے۔ اس لیے گلے کی آواز میں اصلاح ضروری ہے۔ اس سے پہلے بھی میں ایک سکول میں پڑھاتا تھا لیکن اسی مسئلے کی وجہ سے سکول میں پڑھانا ختم ہو گیا۔ یہاں تک کہ میری نوکری جاتی رہی۔ گھر کے اخراجات کا یہی واحد سہارا ہے۔ مہربانی کر کے کوئی ایسی دوائی بتایئے جو کم قیمت ہو لیکن بہت زیادہ فائدے مند ہو کیونکہ میں ڈاکٹری، ہومیوپیتھک اور دیسی ادویات بہت زیادہ کھا چکا ہوں اور ادویات سے تنگ آ گیا ہوں۔ پرانے لوگوں نے چند ٹوٹکے بتائے ہیں وہ بھی میں نے کئے ہیں۔ (محسن فاروق، جھنگ)

جواب: محترم آپ سب سے پہلے تو تیز خوشبو سے بچیئے۔ خاص طور پر وہ خوشبو جو گلے کو لگے۔ مٹی اور گرد و غبار سے بچیئے۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی مثلاً آلو، چاول، بھنڈی، ماش اور بڑے گوشت سے پرہیز کریں اور شربت توت تین چمچے دن میں تین بار کھانے سے پہلے استعمال کریں اور اس کے علاوہ اس سے

پہلے والے مشورے میں کلونجی والا مذکورہ بالا نسخہ آپ بھی استعمال کریں۔کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کریں۔2اور 4 نمبر غذا لیں۔

کمزور یادداشت

سوال: پچھلے سے پچھلے سال امتحانات کی تیاری کے دوران دن رات پڑھتا رہا۔سونا،کھانا،آرام بہت کم ملا۔اسی دن سے یعنی امتحانات کے بعد مجھے الرجی شروع ہوگئی۔صبح اٹھتے ہی چھینکوں کا طوفان شروع ہو جاتا ہے۔یہاں تک کہ چھینکتے چھینکتے سر خالی ہوگیا۔آنکھیں اندر کو چلی گئی ہیں۔صحت کمزور ہوگئی ہے۔یادداشت کمزور ہوگئی ہے۔ہر بات بھول جاتی ہے۔نماز بھی صحیح طور پر نہیں پڑھی جاتی۔اکثر رکعتیں بھول جاتی ہیں۔گھر میں کوئی صندوق یا سیف وغیرہ ایک دم کھولیں تو بھی چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں۔موسم تبدیل ہو یا غذا تبدیل ہو یہاں تک کہ سردی سے گرمی میں نکلنا ہو یا گرمی سے سردی کی طرف نکلنا ہو تو چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں۔لہٰذا مہربانی کریں۔ (جاوید خان،لاہور)

جواب: محترم آپ کا کیس بھی مذکورہ بالا دونوں کیسوں سے ملتا جلتا ہے۔دراصل آپ کے مرض کی اصل وجہ دماغی کمزوری اور ٹینشن کی زیادتی ہے۔اس کی وجہ سے دماغ کمزور ہوگیا ہے اور کمزور دماغ کی وجہ سے یہ تمام مسئلہ ہے۔لہٰذا آپ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا لیں اور ایک چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں۔یاد رہے خمیرہ کسی اچھے دیانتدار طبیب کا بنا ہوا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ اطریفل اسطخدوس ایک چمچ چائے والا اور کلونجی پاؤڈر ایک چوتھائی چمچ استعمال کریں۔غذا میں کھٹی چیزیں،اچار وغیرہ سے پرہیز کریں۔

ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ جو بظاہر آپ کیلئے عام سا ہوگا۔لیکن الرجی کے مریضوں کے لیے یہ ایک خدائی عطیہ ہے۔سرسوں کا تیل روزانہ صبح اور شام چند قطرے ناف میں،ناک کے نتھنوں میں اور مقعد کے اندر اور باہر لگائیں۔میرے پاس بے شمار ایسے مریض آئے جو پرانی کھانسی یہاں تک کہ بچوں کی کالی کھانسی،پرانی الرجی،دمہ اور دماغی کمزوری میں مبتلا تھے۔جب ان کو یہ تیل لگانے والا نسخہ بتایا گیا۔انہیں یقینی فائدہ ہوا۔ایک مریض نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ وہ تیل 28 سال سے لگا رہا ہے۔اسے آج تک نزلہ،زکام،کیرا،کانوں کی،آنکھوں کی اور دماغ کی خشکی بالکل نہیں ہوتی۔کہنے لگا مجھے آج تک دماغی کمزوری،یادداشت کی کمی کبھی نہیں ہوئی۔ایک مریض آیا عرصہ دراز سے پرانی کھانسی میں مبتلا تھا۔میں نے بھی اسے ادویات دیں اور وہ بے شمار معالجین سے علاج معالجہ کروا چکا تھا لیکن فائدہ نہیں ہوا۔کھانسی وقتی طور پر کم ہو جاتی لیکن پھر اس کا ایک دم دورہ پڑتا تھا۔اس سے مریض نڈھال ہو جاتا۔میں نے اسے مذکورہ تیل لگانے کا عمل بتایا۔چند ہفتے یہ عمل ہوا ہی تھا کہ مریض نے شفایابی کی نوید دی۔ایسی عورتیں جو بچوں کی تعلیمی ترقی میں غیر مطمئن ہیں انہیں چاہیے کہ وہ بچوں کو شروع سے ہی یہ تیل والا عمل شروع کروا دیں۔حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔بلکہ ایسے مریض جو بے خوابی،نیند کی کمی کی اکثر شکایت کرتے ہیں انہیں جب یہ تیل والا عمل بتایا گیا تو بہت فائدہ ہوا۔غذا نمبر 2 اور 3 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر،لوبیا،ارہر،موٹھ،ہرا چھولیا،کچنار،سبز مرچ،کوئی ترش باجرے کی روٹی،بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ،اچار لیموں،مربہ،آملہ،مربہ ہریڑ،مربہ ہی،مونگ پھلی،شربت انجبار،سکنجبین،جامن،فالسہ،انار ترش،آلوچہ،آڑو،آلو بخارا،چکوترا،ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی،بڑا گوشت،مچھلی بیسن والی،چنے،کریلے،ٹماٹر،حلیم،بڑا قیمہ اور اس کے کباب،پیاز،کڑھی،بیسن کی روٹی،دار چینی،لونگ کا قہوہ،سرخ مرچ،چھوہارے،پستہ،بھنے ہوئے چنے،جاپانی پھل،ناریل خشک،مویز (منقیٰ)،بیسن کا حلوہ،عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت،میتھی،پالک،ساگ،بینگن،پکوڑے،انڈے کا آملیٹ،دال مسور،ٹماٹو کیچپ،مچھلی شوربہ والی،روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا،لہسن،اچار ڈیلے،چائے،پشاوری قہوہ،قہوہ اجوائن،قہوہ تیز پات،کلونجی،کھجور،خوبانی خشک۔	دال مونگ،شلجم پیلے،مونگرے،چھوٹا مغز اور پائے،نمکین دلیہ،آم کا اچار،جو کے ستو،کالی مرچ،مربہ آم،مربہ ادرک،حریرہ بادام،حلوہ بادام،قہوہ،ادرک شہد والا،قہوہ سونف،پودینہ،قہوہ زیرہ سفید،زیرے کی چائے،اونٹنی کا دودھ،دیسی گھی،پپیتہ،کھجور تازہ،خربوزہ،شہتوت،کشمش،انگور،آم شیریں،گلقند دودھ،عرق سونف،عرق زیرہ،مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو،ٹینڈے،حلوہ کدو،گاجر،گھیا توری،شلجم سفید،دودھ میٹھا،امرود،گرما،سردا،خربوزہ پھیکا،مربہ گاجر،حلوہ گاجر،انار شیریں،انار کا جوس،خمیرہ گاؤزبان،عرق گاؤزبان،انجیر،قہوہ گل سرخ،بالائی،حلوہ سوجی،دودھ سویاں،میٹھا دلیہ،بند،رس،ڈبل روٹی،دودھ جلیبی،بسکٹ،کسٹرڈ،جیلی،برفی،کھویا،گنڈیریاں،گنے کا رس،تربوز،شربت بزوری،شربت بنفشہ	کدو،کھیرا،شلجم سفید،ککڑی،سیاہ ماش کی دال،پیٹھا،کھچڑی،ساگودانہ،فرنی،گاجر کی کھیر،کجریلہ،چاول کی کھیر،پیٹھے کی مٹھائی،لوکاٹھ،کچی لسی،سیون اپ،دودھ،مکھن،میٹھی لسی،الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ،مالٹا،مسمی،میٹھا،ایلچی،کیلا،کیلے کا ملک شیک،آئس کریم،فالودہ،فروٹر،شربت صندل،عرق کاسنی،شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی،بھنڈی،آلو،ثابت ماش،کیلے کا سالن،انڈے کی سفیدی،پھلی دار سبزیاں،سلاد کے پتے،لسوڑھے کا اچار،بگوگوشہ،ناشپاتی،تازہ سنگھاڑے،شکر قندی،ناریل تازہ،قہوہ بڑی الائچی،شربت گوند،گوند کتیرا اور بالنگو،سیب	آلو گوبھی،خرفہ کا ساگ،کدو کا رائتہ،بند گوبھی اور اس کی سلاد،دہی بھلے،آلو چھولے،مکئی کی روٹی،مٹر پلاؤ،چنے پلاؤ،مربہ سیب،مربہ بہی،خمیرہ مروارید،سبز بیر،بھنے ہوئے آلو،سنگترہ،انناس،رس بھری

بابرکت ہستی کا معجزہ

بچوں کا صفحہ

نبی کریم ﷺ نے کھجور یا گوشت خریدنے کے ارادے سے ام معبد سے پوچھا: ''کوئی چیز کھانے کے لیے ہے؟'' یہ قحط کا زمانہ تھا۔ بڑے افسوس کے ساتھ ام معبدؓ نے جواب دیا: ''واللہ! اگر ہمارے پاس کچھ ہوتا تو ہم آپ ﷺ کی مہمان داری ضرور کرتے۔''

شیطان کی پکار (رابعہ ذوالفقار۔ فیصل آباد)

حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب ابلیس زمین پر آنے لگا تو اس نے اللہ تعالیٰ سے عرض کیا اے پروردگار! تو مجھے زمین پر بھیج رہا ہے اور راندۂ درگاہ کر رہا ہے، میرے لیے کوئی گھر بھی بنا دے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا تیرا گھر حمام ہے۔ اس نے عرض کیا میرے لیے کوئی بیٹھک بھی بنا دے۔ فرمایا بازار اور راستے تیری بیٹھک ہیں۔ عرض کیا میرے لیے کھانا بھی مقرر فرما دے۔ فرمایا تیرا کھانا ہر وہ چیز ہے جس پر اللہ تعالیٰ کا نام نہ لیا جائے۔ عرض کیا میرے پینے کے لیے بھی کوئی چیز مقرر کر دیجئے۔ فرمایا ہر نشہ آور چیز تیرا مشروب ہے۔ عرض کیا مجھے اپنی طرف بلانے کا کوئی ذریعہ بھی عنایت فرما دے۔ فرمایا باجے، ساز، تیری منادی ہیں۔ عرض کیا کچھ لکھنے کے لیے دیدے۔ فرمایا جسم میں گودنا، تیری لکھائی ہے، عرض کیا میرے لیے کوئی کلام بھی مقرر فرما دے۔ فرمایا جھوٹ تیرا کلام ہے۔ عرض کیا میرے لیے جال بھی بنا دے فرمایا عورتیں تیرا جال ہیں۔

ہمارا روشن کردار (سعید الرحمٰن سعید، صوابی)

قرطبہ میں ایک عرب اپنے باغ کی سیر کر رہا تھا، اچانک ایک ہسپانوی دوڑتا ہوا اس کے پاس آیا اور اس کے پاؤں پر گر کر درخواست کی کہ مجھے اپنے ہاں پناہ دے دو۔ پکڑنے والے میرے پیچھے آ رہے ہیں کیونکہ میں نے ایک نوجوان عرب کو تلوار سے موت کے گھاٹ اتار دیا ہے۔ وہ شخص اس کی حالت زار پر رحم کھا کر اسے اپنے ہاں پناہ دینے پر آمادہ ہو گیا اور اسے اپنے گھر لے جا کر ایک کمرے میں بند کر دیا تاکہ اگر ضرورت پڑے تو اسے رات کے وقت بھاگنے کا موقع بھی مل جائے۔ تھوڑی دیر کے بعد لوگ اس کے اکلوتے بیٹے کی لاش لے آئے۔ عربی شخص نے پوچھا اس کو کس نے قتل کیا ہے۔ انہوں نے قاتل کا حلیہ بتایا تو عربی نے حلیہ سن کر جھٹ معلوم کر لیا کہ وہ وہی ہسپانوی، جس کو اس نے پناہ دی ہے، اس کے اکلوتے بیٹے کا قاتل ہے۔ لیکن اس نے اپنے جذبات کو دبائے رکھا۔ اس نے آدھی رات کے وقت مکان کا دروازہ کھولا اور اسے باہر نکال کر کہا ''اے ہسپانوی! جس کو تو نے قتل کیا ہے، وہ میری آنکھوں اور دل کا سرور تھا، تیرا جرم بڑا سنگین ہے تو سخت سزا کا مستحق ہے لیکن میں نے تجھے پناہ دینے کا وعدہ کیا ہے۔ اس نے ایک نہایت تیز رفتار گھوڑا اسے دے کر کہا کہ ابھی رات کی تاریکی میں بھاگ جاؤ۔ ممکن ہے صبح میرے کسی رشتے دار کو پتہ چل جائے اور وہ تمہیں تکلیف پہنچائے۔

بابرکت ہستی (عبداللہ)

دوپہر ہو چکی تھی۔ اُم معبدؓ اپنے خیمے کے آگے سائے میں چادر اوڑھے بیٹھی تھیں۔ وہ بڑی بہادر اور توانا عورت تھیں۔ انہیں صحرا میں اس طرح اکیلے ڈر نہیں لگتا تھا۔

سامنے سے ایک چھوٹا سا قافلہ آتا دکھائی دیا۔ اللہ کے رسول ﷺ، اپنے دوست اور ساتھی حضرت ابوبکر صدیقؓ کے ساتھ اونٹ پر سوار تھے، ان کے ساتھ عامرؓ بن فہیرہ بھی تھے۔ یہ مبارک قافلہ مکے سے ہجرت کر کے مدینے جا رہا تھا۔ خیمے کے پاس پہنچ کر نبی کریم ﷺ ٹھہر گئے۔

چونکہ زادِ راہ ختم ہو چکا تھا اور نبی کریم ﷺ اور آپ ﷺ کے ساتھی بھوکے تھے، اس لیے نبی کریم ﷺ نے کھجور یا گوشت خریدنے کے ارادے سے ام معبد سے پوچھا: ''کوئی چیز کھانے کے لیے ہے؟'' یہ قحط کا زمانہ تھا اور ام معبد کے پاس کھانے کو کچھ نہ تھا۔ بڑے افسوس کے ساتھ جواب دیا: ''واللہ! اگر ہمارے پاس کچھ ہوتا تو ہم آپ کی مہمان داری کرتے۔'' رسول اللہ ﷺ کی نظر ایک بکری پڑی جو خیمے کے ساتھ بندھی ہوئی تھی۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''ام معبدؓ یہ بکری کیسی ہے؟'' انہوں نے جواب دیا: ''یہ بکری بہت کمزور ہے۔ دوسری بکریوں کے ساتھ چل نہیں سکتی، اس لئے دوسری بکریاں چرنے چلی گئی ہیں اور یہ یہاں رہ گئی ہے۔'' نبی کریم ﷺ نے پوچھا: ''اس کا کچھ دودھ بھی ہے؟'' ام معبدؓ نے جواب دیا: ''اس کے لیے دودھ دینا، جنگل میں چرنے کے لیے جانے سے بھی مشکل ہے۔'' رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تمہاری اجازت ہو تو میں اس کا دودھ دوہ لوں؟'' ام معبدؓ بولیں: ''میرے ماں باپ آپ ﷺ پر فدا ہوں! اگر اس کا دودھ ہو تو ضرور دوہ لیجئے۔''

نبی کریم ﷺ نے بسم اللہ کہہ کر بکری کے تھن پر ہاتھ پھیرا اور فرمایا: ''اے اللہ! ام معبدؓ کی بکری میں برکت دے۔'' اس بکری نے ٹانگیں پھیلا دیں اور اس کے تھنوں میں دودھ بھر گیا۔ نبی کریم ﷺ نے ام معبدؓ سے فرمایا: ''دودھ والا برتن دے دو۔'' ''ام معبدؓ نے وہ برتن سامنے رکھ دیا۔ نبی کریم ﷺ نے دودھ دوہا۔ دودھ تھا کہ چلا آتا تھا، یہاں تک کہ برتن منہ تک بھر گیا اور جھاگ اوپر تیرنے لگی۔ حضور ﷺ نے وہ برتن اُم معبدؓ کو دیا اور فرمایا: ''ام معبدؓ!...... پیو'' اُم معبدؓ نے خوب پیٹ بھر کر دودھ پیا۔ جب وہ سیر ہو گئیں تو نبی کریم ﷺ نے حضرت ابوبکرؓ کو دیا، پھر وہ پی چکے تو حضرت عامرؓ سے ارشاد ہوا کہ پئیں۔ انہوں نے عرض کیا: ''یارسول اللہ ﷺ! پہلے آپ پئیں!'' نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''نہیں ...... پلانے والے کو سب سے آخر میں پینا چاہیے۔'' جب وہ بھی پی چکے تو نبی کریم ﷺ نے سب سے آخر میں خود دودھ پیا۔ آپ ﷺ نے وہ برتن دوبارہ اُم معبدؓ کو دیا اور پھر اپنے صحابہؓ کو۔ سب نے باری باری دودھ پیا۔ پھر رسول اللہ ﷺ نے اسی برتن میں دوبارہ دودھ دوہا اور دودھ سے بھرا برتن اُم معبدؓ کو دیتے ہوئے فرمایا: ''ام معبدؓ! یہ رکھو، تمہاری ضرورت پوری کرے گا۔'' اس کے بعد نبی کریم ﷺ نے کچھ دیر اُم معبدؓ کے خیمے میں آرام فرمایا اور پھر آگے سفر پر روانہ ہو گئے۔ کچھ ہی دیر گزری ہو گی کہ اُم معبدؓ کے شوہر ابو معبدؓ اپنی بکریاں ہنکاتے ہوئے جنگل سے واپس آ گئے۔ ان بکریوں کی ایسی حالت تھی کہ کمزوری کی وجہ سے کھال ہڈی سے لگی ہوئی تھی اور چلنا تک دوبھر تھا۔ انہوں نے برتن میں جو دودھ بھرا دیکھا، تو سخت تعجب ہوا...... پوچھا: ''یہ دودھ کہاں سے آیا؟ بکریاں تو چرنے گئی ہوئی تھیں اور گھر میں کوئی دودھ دینے والی بکری نہیں تھی۔'' اُم معبدؓ نے جواب دیا: ''واللہ! یہ ایک بڑی ہی بابرکت ہستی کے یہاں قدم رکھنے سے ہوا ہے۔'' ابو معبدؓ نے کہا: ''اے ام معبدؓ! ذرا مجھے ان کا حلیہ بتاؤ۔'' ام معبدؓ بولیں: ''وہ ایک بڑے پاکیزہ انسان تھے۔ ان کا چہرہ نورانی اور اخلاق اچھے تھے۔ وہ بہت خوبصورت تھے۔ وہ جب بولتے تھے تو ایسا لگتا تھا، جیسے موتی گر رہے ہوں۔ جب خاموش ہوتے تھے تو ان پر وقار چھا جاتا تھا۔ ان کی زبان میٹھی اور باتیں سچی تھیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولا آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جنوری 2009 کے جوابات:

☆ بہن مہوش گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے، مجھے بھی یہی مرض لاحق تھا میں نے عبقری کا پوشیدہ کورس خود استعمال کیا۔ واقعی لاجواب چیز ہے۔ شرط یہ ہے کہ باقاعدگی سے مسلسل چند ماہ اس کو استعمال کریں۔ ان شاء اللہ ضرور شفا ہوگی۔ (نزہت، اسلام آباد)

☆ محترمہ آپ اپنی بیٹی کو مربہ ہریڑ اور مربہ آملہ دو دو دانے رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ افاقہ ہو گا۔ (محمد آصف شیخ، خانیوال)

☆ زینب بی بی صاحبہ آپ اپنی والدہ کو خب کبد نوشادری اور جوارش کمونی کچھ عرصہ ترکیب کے مطابق ہر کھانے کے بعد استعمال کرائیں۔ فائدہ ہوگا۔ (حکیم راشد حسین، لاہور)

☆ بھائی نیاز صاحب میری بھابھی کو بھی یہی تکلیف تھی انہوں نے موم دیسی شہد کا اس پر مسلسل لیپ کیا کچھ عرصے کے بعد جلد برابر ہوگئی۔ (عبدالودود قریشی۔ سرگودھا)

☆ نظر کے لیے زرشک شیریں ایک چمچ صبح وشام کھانے کے بعد 3 ماہ استعمال کریں اتنے لوگوں کو فائدہ ہوا کہ گمان نہیں۔ (ثاقب ہاشمی، لاہور)

☆ سونف اور دھنیہ آدھا آدھا چمچ منہ میں رکھ کر چبائیں، ایسا دن میں 5 بار کریں۔ چند ہفتے میں فرق واضح ہوگا۔ (بیگم اللہ یار، ٹنڈو آدم)

☆ آپ چھوٹی مکھی کا شہد خالص ایک ایک سلائی آنکھوں میں صرف سوتے وقت لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد سادہ سرمہ آنکھوں میں ضرور لگائیں پھر سو جائیں۔

☆ آپ عبقری سے اکسیر البدن منگوا کر چند ماہ استعمال کریں، میں نے خود بھی اکسیر البدن کو استعمال کیا اور بہت مفید پایا۔ امید ہے کہ یہ آپ کے لیے بہت مفید ثابت ہوگی۔

(سرفراز احمد، میلسی)

☆ آپ منہ کی بدبو کیلئے رات کو پودینے کے تھوڑے سے پتے لیں اور تھوڑی سی سونف لے کر 1½ کپ پانی میں جوش دیں۔ جب ایک کپ پانی رہ جائے تو ڈھانپ کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ پی لیں۔ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ تک استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت نفع ہوگا۔

فروری 2009 کے سوالات:

سوال:۔ دل ہر وقت پریشان رہتا ہے ڈوبتا ہے گھبراتا ہے بے چینی بہت ہے کوئی روحانی عمل بتائیں دوائیں بہت کھائی ہیں۔ (بیگم غزالہ عروج پنڈی) ☆ بائیں بریسٹ میں گلٹی ہے جو کہ نہ درد کرتی ہے نہ سخت ہے لیکن ایک تشویش ہے کہ آخر یہ کیوں ہے بس ہر وقت سوچتی ہوں کوئی گھریلو خاتون ٹوٹکہ بتائے۔ (عاصمہ منظور سرگودھا) ☆ ہر آخری مہینے میں یعنی 20 تاریخ کے بعد ضرور بیمار ہوتا ہوں پڑھا لکھا ہوں وہم کو نہیں مانتا لیکن یہ حقیقت ہے کہ میں بیمار ضرور ہوتا ہوں پہلی تاریخ کے بعد بالکل تندرست ہو جاتا ہوں۔ (ڈاکٹر خالد محمود حیدرآباد) ☆ دل کی دنیا بدل جائے کالج کی لڑکی ہوں بس پہلے غلطیاں ہوئیں جب سے عبقری پڑھا دنیا بدل گئی ہے کوئی اللہ والا ایسا وظیفہ یا عمل بتائے کہ گناہوں سے نفرت ہو جائے۔ (افشین کراچی) ☆ میاں غلط عورتوں سے ملتے ہیں حالانکہ خوبصورت ہوں کوئی رزق کی کمی نہیں خدمت بھی خوب کرتی ہوں۔ بچوں کو مارتے، محبت نہ کرتے ہیں نہ دیتے ہیں ہر وقت دل اداس رہتا ہے۔ (عافیہ راحت امریکہ) ☆ رات کو کبھی بھی سکون سے نہیں سوئی۔ جھٹکے لگتے ہیں اور محسوس ہوتا ہے کہ کوئی مجھے آواز دے کر اٹھا رہا ہے باقاعدہ میرا نام لے کر کوئی آواز دیتا ہے پھر نیند نہیں آتی اور دماغ بوجھل ہوتا ہے کہیں جادو یا جنات تو نہیں۔ (عذرا خاتون کوئٹہ) ☆ میں عرصہ 17 سال سے مسقط میں ہوں لیکن بے روزگاری سے ہر وقت پریشان رہتا ہوں کبھی روزی لگ جاتی ہے کبھی تنگ بعض اوقات بل ادا کرنے کی رقم جیب میں نہیں ہوتی۔ (ناصر خالق سلالہ مسقط)

درود کی فضیلت

حضرت جبرائیلؑ نے فرمایا میں ایک لمحے میں ریت کے ذرے، درختوں کے پتے اور ستارے گن سکتا ہوں لیکن اس کی نیکیاں نہیں گن سکتا جو آپ ﷺ پر ایک مرتبہ درود بھیجے۔ (مراسلہ: حکیم اصغر سراج)

(بقیہ مصالحے صحت اور راحت کا سامان)

جاڑوں میں ناک، کان، حلق اور سینے پر جما ہوا بلغم چھٹ جاتا ہے۔ گھر میں صحت مند مرغی کے گوشت اور خالص مصالحوں کی آمیزش سے تیار کردہ سوپ اُس بازاری سوپ سے کئی گنا زیادہ مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ ڈاکٹر زائمنٹ کے مطابق برطانیہ کی مرطوب آب و ہوا جاڑوں کے موسم میں بالخصوص نزلے کے جراثیم اس کیلئے پرورش گاہ بن جاتی ہے۔ اسے اینٹی بائیوٹک دواؤں سے تشکیک کرنے کی بجائے تھوڑی سی مرچ، ادرک یا لہسن وغیرہ استعمال کرکے دور کرنا زیادہ درست اقدام ہے۔

ان گرم مصالحوں کا موثر جوہر جو پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے، کیپساسین (CAPSACIN) کہلاتا ہے۔ بنیادی طور پر اس جوہر کی کیمیائی ساخت گوائی فینے سین (GUAIFENESIN) نامی دوا سے تعلق رکھتی ہے۔ جسے کھانسی کا بہترین علاج سمجھا جاتا ہے۔ یہ کھانسی کے اکثر شربتوں اور گولیوں میں شامل رہتی ہے۔

مصالحے اور استحالہ:۔ ڈاکٹر زائمنٹ سرد علاقوں کے کھانوں میں ان مصالحوں کو شامل کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ تاہم انھیں زیادہ مقدار میں نہیں استعمال کرنا چاہیے۔ ان کے مطابق یہ مصالحے چونکہ استحالے یا غذا کے جزو بدن بننے کے عمل کو بھی تیز کر دیتے ہیں۔ اس لیے غذائی حرارے بھی تیزی سے جلتے ہیں۔ اس سلسلے میں اوکسفورڈ یونیورسٹی میں جو تجربات ہوئے اس سے بھی اس کی توثیق ہوتی ہے۔ انھی محققین نے کھانے میں ۳ گرام مرچ کی چٹنی (ساس) اور ۳ گرام رائی کا سفوف شامل کر دیا۔ اس کے استعمال سے جسم کی استحالے کی رفتار تین گھنٹوں کے بعد ۲۵ فی صد بڑھ گئی۔

مصالحے درد دور کرتے ہیں:۔ ہماری بڑی بوڑھیاں سر یا جوڑ وغیرہ کے درد یا چوٹ کے لیے دار چینی، لونگ، سونٹھ اور لہسن کا لیپ استعمال کرتی تھیں۔ پنسلوانیا یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق کے مطابق مصالحے دار غذا کھانے کے بعد لوگ مطمئن اور آسودہ نظر آتے ہیں۔ انہیں آرام کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان مصالحوں کی تیزی زبان میں جذب ہو کر دماغ کو اینڈومارفین نامی کیمیا کی تیاری پر اکساتی ہے۔ یہ جوہر ہر قسم کے دردوں کا احساس دور کر کے راحت وسرور کی کیفیت پیدا کرتا ہے۔

ان انکشافات اور اعترافات سے مشرق کی دانش قدیم اور ہمارے اطبا کی دانائی اور حکمت کا بھی اعتراف ہوتا ہے۔

گھریلو معالج بننے کے آسان گُر

(ڈاکٹر الفت حسین)

کسی مریض کو درد قلب کا دورہ شروع ہورہا ہو تو ایسی صورت میں فوری طور پر دس تولہ گرم پانی میں شہد دو تولہ حل کر کے تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پلاتے رہیں۔ درد قلب رک جائے گا یا اجوائن دیسی ۲ گرام، پودینہ تازہ یا خشک ۴ گرام، انجیر ۲ عدد ابال کر شہد ملا کر پلادیں۔

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں لیکن لکھیں ضرور (ادارہ)

درد گردہ: آپ گھر میں نہیں یا دوران سفر کسی شخص کو درد گردہ کا عارضہ ہوگیا ہو۔ درد گردہ دائیں طرف کا ہو یا بائیں طرف کا ہو۔ آپ بلاتخصیص اس آدمی کو تکلیف سے نجات دلانے کے لیے بڑی الائچی ۴ عدد کے دانے نکال کر نیم کوفتہ (کوٹ) کر کے ہمراہ پانی کھلا دیں۔ بس دوا کے اندر جانے کی دیر ہے بفضل خدا تین چار منٹ میں آرام ہوجاتا ہے۔

اگر یہ بھی موقع پر میسر نہ ہو تو پھر مٹی کا تیل ایک تولہ چائے میں ملا کر یا بغیر چائے کے پلادیں۔ اگر مٹی کا تیل بھی میسر نہ ہو تو پھر پٹرول کو استعمال میں لا کر مستفید کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ جنگل میں ہیں اور موقع پر کوئی دوا بھی ملنا دشوار ہو تو پھر ایسی صورت میں چوہا کی مینگن (بیٹھ) دو تین عدد نیم کوفتہ کر کے ہمراہ پانی کھلا دیں۔ آناً فاناً فائدہ ہوگا۔ ان شاء اللہ۔ اگر چوہا کی بیٹھ نہ مل رہی ہو تو پھر خرگوش کی دو عدد مینگن کھلا دیں۔ اس سے درد گردہ اور پیٹ درد بھی دور ہوجاتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی چیز بھی میسر نہ ہو رہی ہو پھر آپ درخت جال (جس کو پنجابی زبان میں ڈن کہتے ہیں۔) یہ پودا دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک کڑوا قسم کا اور اس کے پتے نہایت کڑوے، کڑوی مولی جیسا ذائقہ ہوتا ہے جو کہ بہت چرچرے ہوتے ہیں۔ ڈیڑھ دو ماشہ کھلا دیں۔ یعنی مریض تازہ ہی چبا کر کھائے۔ ان کے استعمال سے درد گردہ، درد پیٹ دور ہوکر پیٹ کی ہوا بھی خارج ہوجاتی ہے۔ اگر بامر مجبوری ان میں سے کوئی چیز بھی نہ مل رہی ہو اور مریض درد گردہ یا پیٹ درد سے چیخ رہا ہو تو ایسی صورت میں آپ پہلے مریض کے دائیں ہاتھ کی گبی اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پانچ منٹ تک دبائے رکھیں، اس کے بعد بائیں ہاتھ کی گبی کو پانچ منٹ تک دبائیں رکھیں درد غائب ہوجائے گا۔ ان شاء اللہ۔ گبی سے مراد ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور انگوٹھا کے درمیان جو گول دائرہ سا بنتا ہے ان کو درمیان سے شہادت کی انگلی اور انگوٹھا کی مدد سے خوب دبائیں اس عمل سے مریض کو بعض دفعہ قے بھی آجایا کرتی ہے۔ جس سے فاسد مادہ نکل کر درد سے نجات مل جاتی ہے۔

نوٹ: چوہا کی مینگن (بیٹھ) جلا کر بھی دے سکتے ہیں۔ اس طرح ناپاکی ختم ہوجاتی ہے اور شرعی لحاظ سے بھی قابل استعمال بن جاتی ہے۔

زکام کا لگ جانا: زکام اکثر کو موسم کی تبدیلی۔ اچانک گرم یا سرد ہوا کے لگنے یا کسی غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ آپ چاہے گھر میں ہوں یا جنگل میں یا دوران سفر کہیں بھی جارہے ہوں اگر اس دوران کسی کو زکام ہوجائے، ناک میں خراش ہونے سے چھینکیں بار بار تنگ کررہی ہوں، ناک سے پتلا پانی فرفر بہہ رہا ہو، ساتھ درد کا عارضہ بھی ہو۔ ایسی صورت میں آپ پیاز کا تھوڑا سا پانی نکال کر ناک میں بطور نسوار استعمال کروائیں۔ اس سے ناک کی سوزش ختم ہوکر چھینک آنا بند ہوجاتی ہے اور مریض تندرست ہوجاتا ہے۔

ہیضہ کا ہونا: اگر کسی شخص کو اچانک ہیضہ کی شکایت لاحق ہوگئی ہو، قے، الٹی اور دست بکثرت آرہے ہوں ایسی صورت میں آپ پیاز چھ ماشہ جس میں نمک نصف ماشہ ملایا گیا ہو، پلا دیں، شدید تکلیف میں ہر دس منٹ کے بعد پلادیں، جب کنٹرول ہوجائے تو دوا کا وقفہ بڑھا دیں۔ اگر مریض کا بدن ٹھنڈا ہوگیا ہو تو پھر سرخ مرچ کے بیج آدھا ماشہ تا ایک ماشہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے ہمراہ پانی دیں۔ اگر آپ گھر میں ہیں تو پھر ساتھ دارچینی ایک ماشہ، لونگ ۴ عدد، پتی چائے والی 4 گرام کا قہوہ تیار کر کے ضرور پلا دیں۔ مزید قے روکنے کے لیے کوئی بھی ترش چیز مثلاً لیموں یا لیموں کا اچار وغیرہ ضرور کھلا دیں۔

اچانک بے ہوش ہوجانا: اگر کوئی شخص کسی وجہ سے بے ہوش ہوگیا ہو تو ایسی صورت میں آپ نمک ایک ماشہ پانی ایک تولہ میں حل کر کے چھان کر دونوں نتھنوں میں دو تین قطرے ڈالیں۔ مریض بفضل تعالیٰ اٹھ کر بیٹھ جائے گا۔

درد قلب (انجائنا): اگر کسی مریض کو درد قلب کا دورہ شروع ہورہا ہو تو ایسی صورت میں فوری طور پر دس تولہ گرم پانی میں شہد دو تولہ حل کر کے تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پلاتے رہیں۔ درد قلب رک جائے گا۔

نمبر 2: اجوائن دیسی ۲ گرام، پودینہ تازہ یا خشک ۴ گرام، انجیر ۲ عدد ابال کر شہد ملا کر پلادیں۔

نمبر 3: اجوائن دیسی دو گرام، زعفران ۲ رتی بطور قہوہ پلادیں اگر موقع پر کوئی چیز بھی میسر نہ ہو، جیسے آپ ہوائی جہاز پر سفر کر رہے ہوں تو درد قلب روکنے کے لیے درج ذیل حربہ استعمال کریں۔ ماتھا کی پیشانی کے نیچے جہاں سے ناک کی بناوٹ شروع ہوتی ہے اور دونوں طرف کی آنکھوں کے کونے ناک سے ملتے ہیں۔ دونوں طرف کے کونوں اور ناک کے درمیان جو خالی گیپ ہوتا ہے۔ اس مقام کو یعنی ناک کے دونوں طرف اپنے انگوٹھا اور شہادت کی انگلی سے زور کے ساتھ دبائے رکھیں۔ پانچ منٹ تک دبانے سے کنٹرول ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد ناک کا ابتدائی حصہ جو پیشانی کے ساتھ ہوتا ہے اسے انگوٹھا سے پانچ منٹ تک دبائیں۔ مریض کا دورہ بفضل تعالیٰ دور ہوگا۔ اس کے بعد قانون اور اصول کے مطابق غذائی و دوائی علاج کریں۔

اپنڈیکس کا درد ہونا: اس کا بہترین علاج تو یہ ہے کہ پیٹ کی بھل صفائی کی جائے۔ اس مقصد کے لیے یہ نسخہ ہمیشہ تیار رکھیں۔ ملین نمبر ۴، چار تولہ، اکسیر نمبر ۵ دو تولہ، نمک ایک تولہ، مغز جمال گوٹا ایک تولہ، ریوند عصارہ ایک تولہ، جملہ ادویہ پیس کر زیرو سائز کے کیپسول بھرلیں۔ مقدار خوراک ایک عدد ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔ تقریباً گھنٹہ دو گھنٹہ تک تین چار اسہال آکر سدے خارج ہوجاتے ہیں اور ہوا بھی خارج ہوجاتی ہے۔ اگر یہ دوا موقع پر موجود نہ ہو تو پھر پھٹکڑی سفید بریاں ایک ایک رتی ہر دس منٹ کے بعد دیئے جائیں، پانچ تا چھ خوراک کھلانے سے درد ختم ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد اصولی علاج کریں۔ بوقت ضرورت جب شدید درد ہورہا ہو تو آپ آرنیکل 200 ہومیو دوا کے چار چار قطرے پندرہ پندرہ منٹ کے بعد تین چار خوراک دینے سے درد رک جاتا ہے، ایسے مریض کو اجوائن دیسی، پودینہ، انجیر کا قہوہ دن میں تین مرتبہ آٹھ دس دن تک ضرور پلادیں۔

نوٹ: اس درد کے خاتمہ کے لیے حب کزاز اور حب قوی باطینہ ایک ایک ملا کر کھلانے سے بھی بہت جلد آرام آجاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے یہ نسخہ بھی از حد مفید اور تیر بہدف ثابت ہوتا ہے۔ اجوائن دیسی دو سو گرام، مرچ سیاہ پچاس گرام، ست اجوائن دس گرام، ست پودینہ پانچ گرام، نمک سیاہ پچاس گرام۔

ترکیب تیاری: پہلے تینوں ادویہ پیس کر آخر پر دونوں ست ملا کر خوب کھرل کریں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

خشک کھانسی اور گلے کی خشکی: رات کو سوتے وقت گرم گرم دودھ میں دیسی گھی ڈال کر پینے سے خشکی کی کھانسی دور ہوجاتی ہے۔

رزق میں تنگدستی کے اسباب

حضور مکرم ﷺ نے حضرت عائشہؓ کو فرمایا اچھی چیز کا احترام کیا کرو، روٹی جب کسی سے بھاگتی ہے تو لوٹ کر نہیں آتی۔ (اچھی چیز سے یہ بھی مراد ہے کہ اللہ کی دی ہوئی دوسری اشیاء کی بھی قدر کیا کرو، فالتو سفید کاغذ، کپڑے اور برتن وغیرہ وغیرہ)

(منیر احمد قریشی)

آج کل رزق کی ناقدری اور بے حرمتی امیر غریب سب کے گھروں میں عام ہے۔ نہ صرف شادی بیاہ میں بے دردی سے کھانا ضائع کیا جاتا ہے بلکہ کچن میں خواتین برتن دھوتے وقت سالن، چاول اور روٹی کے اجزاء کو پانی میں بہا کر نالی کی نظر کر دیتی ہیں۔ یہ ہم سب کو بخوبی معلوم ہے۔ اے کاش ہماری نظر رزق کی تنگی کے اسباب پر بھی آجائے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں تاجدار عرب وعجم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ گھر میں تشریف لائے اور ایک روٹی کا ٹکڑا زمین پر پڑا ہوا دیکھا آپ نے اس کو اٹھایا، صاف کیا اور کھالیا۔ حضور مکرم ﷺ نے حضرت عائشہؓ کو فرمایا اچھی چیز کا احترام کیا کرو، روٹی جب کسی سے بھاگتی ہے تو لوٹ کر نہیں آتی۔ (اچھی چیز سے یہ بھی مراد ہے کہ اللہ کی دی ہوئی دوسری اشیاء کی بھی قدر کیا کرو، فالتو سفید کاغذ، کپڑے اور برتن وغیرہ وغیرہ) جو چیز زائد معلوم ہو کسی حقدار کو دے دیا کرو۔

تنگدستی کے اسباب:۔

☆ کھانا کھاتے وقت ہاتھ نہ دھونا۔ ☆ اندھیرے میں یا دروازے پر بیٹھ کر کھانا ☆ غسل کی حاجت اور کھانا کھا لینا ☆ سونے کی چارپائی یعنی بستر پر بغیر دسترخوان کے کھانا کھا لینا ☆ سالن تھالیوں اور برتنوں میں ڈالنے کے بعد دیر سے کھانا کھانا ☆ دانتوں سے روٹی کو کترنا ☆ جس برتن میں کھایا اسی میں ہاتھوں کو دھونا ☆ بچے ہوئے کھانے کو کھلا چھوڑ دینا ☆ ٹوٹے ہوئے چینی، پلاسٹک یا مٹی کے برتن استعمال کرنا۔ ☆ بغیر دھوئے ہوئے برتن استعمال کرنا ☆ کھانے کے بعد خلال کرنے سے جو ذرات نکلیں ان کو نگلنا نہیں چاہیے۔

تنگی رزق کے اسباب میں بعض عادات بھی بڑی دخل انداز ہوتی ہے۔

☆ زیادہ سونا۔ ☆ ننگے بدن سونا ☆ کوڑے کرکٹ کو گھر میں ہی پڑا رہنے دینا ☆ رات کو گھر میں جھاڑو دینا ☆ گھر میں مکڑی کے جالے صاف نہ کرنا ☆ بہت صبح سویرے بازار کو جانا ☆ رات کو بہت دیر گئے گھر کو واپس آنا ☆ چہرہ کو اپنے لباس ہی سے پونچھنا ☆ ٹوٹی ہوئی کنگھی استعمال کرنا ☆ نماز میں سستی کرنا ☆ بہت زیادہ جھوٹ بولنا ☆ ماں باپ کے لیے دعا کرنے میں سستی کرنا ☆ عمامہ بیٹھ کر باندھنا ☆ شلوار یا پاجامہ کھڑے کھڑے پہننا ☆ اپنی اولاد کو ستانا اور بددعائیں دینا۔ عموماً عورتیں اپنے بچوں کو پہلے بددعائیں دیتی ہیں پھر تنگدستی کے رونے روتی ہیں۔ ☆ اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا نہ کرنا۔ ☆ گناہوں سے استغفار نہ کرنا۔

آنکھوں کی ہر قسم کی تکلیف کے لیے

حکیم محمد عبداللہ صاحب (جہانیاں والے) اپنی کتاب کنز المجربات میں رقمطراز ہیں کہ یہ عمل خلیفہ شہاب الدین مرحوم کا ہے جو حضرت مولانا احمد علی لاہوری صاحب کے خلیفہ مجاز تھے۔ خلیفہ صاحب کو سو سال کی عمر میں بغیر عینک قرآن مجید کی پروف ریڈنگ کرتے ہوئے دیکھا گیا تھا۔ وہ فرماتے تھے ہیں کہ میں نے چالیس سال نظر کا چشمہ لگایا ہے اور اب اترے ہوئے بھی چالیس سال ہو چکے ہیں۔ مجھے کسی بزرگ نے یہ وظیفہ بتایا تھا کہ فجر اور مغرب کے فرضوں کے بعد سات مرتبہ **(فَجَعَلْنٰهُ سَمِيْعًا بَصِيْرًا)** پڑھیں۔ (پارہ نمبر 29 سورۃ الدھر آیت نمبر 2) اول و آخر ایک ایک بار درود شریف ابراہیمی پڑھ کر انگلیوں پر دم کر کے آنکھوں پر پھیر لیں۔ الحمد اللہ آہستہ آہستہ عینک کا نمبر کم ہوتا جائیگا اور بالآخر عینک اتر جائے گی۔ اس آیت کو پڑھ کر اگر کانوں میں انگلیاں پھیریں تو کانوں کے جملہ امراض بھی دفع ہو جائیں گے۔ (محمد یوسف سلوترا۔شیخوپورہ)

شلجم سے فٹنس

شلجم کے اجزاء میں پروٹین، فاسفورس، کیلشیم اور وٹامن اے بی سی اور فولاد ہوتے ہیں۔ ہر مزاج والوں کیلئے موزوں سبزی ہے۔

عربی	لفت	فارسی	شلغم
سندھی	گوگڑوں	انگریزی	Turnip

یہ ایک عام سبزی ہے جو پکائی بھی جاتی ہے اور کچی حالت میں بھی کھائی جاتی ہے۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اسے سادہ حالت یا ہمراہ گوشت پکایا جاتا ہے۔ اس کا اچار بہت لذیذ ہوتا ہے۔ اس کے اجزاء میں پروٹین، فاسفورس، کیلشیم اور وٹامن اے بی سی اور فولاد ہوتے ہیں۔ ہر مزاج والوں کیلئے موزوں سبزی ہے۔ سالن یا سلاد دونوں صورتوں میں استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ بغیر گوشت کے پکانا زیادہ مفید ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

(1) یہ قبض کشا ہے اور معدے سے ریاح کو خارج کرتا ہے۔ (2) جسم کو طاقتور بناتا ہے اور بدن کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ (3) جگر کو طاقت دیتا ہے اور جگر کی پتھری کو توڑتا ہے۔ (4) خشک کھانسی کو بے حد مفید ہے۔ (5) خون پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے۔ (6) شلجم کا استعمال بصارت کو مضبوط کرتا ہے۔ (7) بھوک بڑھاتا ہے۔ (8) جلدی امراض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ (9) درد معدہ والوں کو اس کا شوربہ پلانا انتہائی مفید ہے۔ (10) ضعف جگر، گنٹھیا، ضعف مثانہ اور نقرس میں شلجم بے حد مفید ہے۔ اس کا مسلسل استعمال ان امراض سے نجات دلاتا ہے۔ یہ دوا اور غذا دونوں صورتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ (11) شلجم کے بیج شلجم سے افعال میں زیادہ قوی ہیں۔ (12) شلجم کے بیج مقوی باہ، ہاضم اور مدر بول ہیں۔ (13) شلجم کھانے والوں کو کمر درد، درد گردہ اور پشت میں درد نہیں ہوتا۔ (14) شلجم کا گرم مصالحے اور سرکہ کے ہمراہ استعمال بہتر نتائج دیتا ہے۔

☆ **احتیاط:** شلجم بلغم پیدا کرتا ہے۔ مگر نمک لگا کر کھانے سے یہ عارضہ نہیں ہوتا۔ دیگر کچا شلجم نفخ پیدا کرتا ہے لہٰذا اسے گرم مصالحے کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

جسمانی تکالیف اور امراض ✽ امتحان میں کامیابی ✽ شک کا پیدا ہونا ✽ قد چھوٹا ہے ✽ فضائیہ میں جانے کا شوق

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

جسمانی تکالیف اور امراض

میں جسمانی تکالیف اور امراض میں مبتلا رہتی ہوں، پہلے مجھے بخار ہوا جو دو ماہ بعد جا کر ختم ہوا پھر دونوں ہاتھوں میں جلدی مرض ہو گیا۔ چار ماہ بعد جا کر بمشکل دور ہوا۔ اب ایک دوسرا جلدی مرض ظاہر ہو گیا ہے، جس کا علاج کرا رہی ہوں، میں نماز کی پابند ہوں اور یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد میں نے شروع کیا ہے۔ مسلسل بیماری نے مجھے ذہنی طور پر پریشان کیا ہوا ہے اور طرح طرح کے خدشات ستاتے رہتے ہیں۔ (شازیہ، کراچی)

جواب: صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَااَللّٰہُ، یَارَحِیْمُ، یَامُرِیْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ فی الحال یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد نہ کریں صرف مذکورہ وظیفے پر عمل کریں۔ کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے انشاء اللہ ذہنی پریشانیوں اور امراض کی زیادتی سے اللہ تعالیٰ محفوظ فرمائیں گے۔

بیماری سے حفاظت

میرے بیٹے کو مرگی کی تکلیف ہے جس کا بہت علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہوا۔ عام روٹین میں وہ ٹھیک رہتا ہے لیکن جب دورہ پڑتا ہے تو پھر طبیعت جلدی سنبھلتی نہیں۔ سارے گھر میں پریشانی ہے۔ (ریحانہ، راولپنڈی)

جواب: آپ باوضو حالت میں سات مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر نمک پر دم کریں اور اسے بیمار اس طریقہ سے استعمال کرے کہ ہر روز کھانے سے پہلے اور بعد میں سونے سے پہلے جاگنے کے بعد روزانہ چھ بار نمک چکھ لیا کرے۔ اگر مرض میں اضافہ دکھائی دے تو تب بھی نمک کا استعمال تین ماہ تک جاری رکھے اگر مریض اس پر عمل کرے تو اس مرض سے ہمیشہ جان چھوٹ جائے گی۔ (انشاء اللہ)

دین سے دوری

میرے والد دین کی طرف سے غافل ہیں، گھر والوں سے ان کا برتاؤ سخت ہوتا ہے اور غصے میں نازیبا الفاظ استعمال کرتے ہیں، باہر والوں سے بھی الجھ پڑتے ہیں۔ گھر کا خیال رکھتے ہیں اور اپنی بیٹیوں پر بھی پوری توجہ دیتے ہیں لیکن ان کی مذکورہ کمزوریوں نے خوبیوں کو ضائع کر دیا ہے۔ ہماری از حد خواہش ہے کہ وہ اپنے اوپر کنٹرول حاصل کر لیں اور اپنے فرائض پر توجہ دیں۔ (عمران، سرحد)

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے کوئی فرد وضو کے پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پانی کو محفوظ کر لے اور کسی مناسب وقت پر والد کو پلا دیا کرے۔ اس عمل کو کئی ماہ تک جاری رکھیں اور اللہ تعالیٰ سے ہر نماز کے بعد والد صاحب کیلئے دعا کیا کریں۔

امتحان میں کامیابی

جماعت اول سے لیکر تھرڈ ایئر تک اچھی طالبہ رہی۔ آج سے دو سال قبل امتحان میں پوری محنت کی اور دل لگا کر پڑھا لیکن ذہن مضامین کو پوری طرح سمجھنے سے قاصر رہی۔ یہ معاملہ صرف ''قانون'' کے مضمون سے متعلق تھا جو کسی طرح ذہن میں محفوظ نہیں رہتا تھا، باقی مضامین سمجھ لیتی تھی۔ اس صورت حال نے ذہن پر شدید پریشانی اور الجھن طاری کر دی۔ تھوڑا بہت جو سمجھتی وہ بھی ذہن سے نکل جاتا تھا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ سالانہ امتحان میں دو پرچوں میں ناکام ہو گئی۔ میرا دل اچاٹ ہو گیا اور قانون کی کتاب دیکھنے کے بعد تو شدید الجھن پیدا ہونے لگی۔ میں نے دوبارہ امتحان دیا لیکن ناکام ہوئی۔ اب کچھ عرصہ بعد تیسری بار امتحان دینے والی ہوں اور چاہتی ہوں کہ ہر حال میں امتحان پاس کر لوں۔ ذہنی صلاحیت میں اضافے اور امتحان میں کامیابی کیلئے کسی اسم یا وظیفے کی طالب ہوں۔ (نوشین، مردان)

جواب: خط کے مندرجات ظاہر کرتے ہیں کہ قانون کا مضمون آپ کے مزاج اور استعداد سے مطابقت نہیں رکھتا۔ اگر یہ بات درست ہے تو آپ کو چاہیے کہ مضمون تبدیل کر لیں۔ زبردستی کرنا بہتر نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ ایک سو ایک بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں اَلَآ اِنَّہٗ بِکُلِّ شَیْءٍ مُّحِیْطٌ (سورۃ حم السجدہ آیت نمبر 54) کا ورد اندازاً دس منٹ تک کریں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھا کریں۔

ذہانت اور صلاحیتوں میں اضافہ

میں ذہنی پریشانی میں گرفتار ہوں۔ میں اپنی زندگی میں کوئی کامیابی حاصل کر کے نمایاں ہونا چاہتا ہوں لیکن مشکلات اور رکاوٹیں حائل ہیں۔ مجھے اعلیٰ تعلیم کے حصول کا بہت شوق ہے اور میں نے ماسٹرز بھی کیا ہوا ہے لیکن جب میری مطلوبہ پوزیشن نہیں آئی تو شدید ذہنی اذیت میں مبتلا ہو گیا۔ میں نے پھر ایک کورس میں دن رات محنت کی لیکن ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ اب سوچ سوچ کر ہلکان ہو گیا ہوں۔ آنکھوں سے اکثر آنسو بہنے لگتے ہیں۔ میں صرف کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہوں، کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میری ذہانت اور ذہنی قوتوں میں اضافہ ہو جائے تاکہ میں تعلیم کے میدان میں کامیابی حاصل کر کے مایوسی سے نجات حاصل کر لوں۔ (سلیمان، نذیر)

جواب: ذہنی صلاحیت میں اضافے اور شعوری قوتوں کو متحرک کرنے کیلئے روزانہ نکلتے سورج کی روشنی کو دس منٹ دیکھتے ہوئے سات بار سورہ اخلاص کا ورد کر لیا کریں لیکن براہ راست سورج کو نہ دیکھیں اور نہ ہی تیز روشنی پر نظر جمائیں۔ نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ ایک سو ایک بار اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ پڑھ کر کامیابی کی دعا کیا کریں۔

مسلسل بیمار

میری صحت ہمیشہ سے خراب رہی ہے، کوئی نہ کوئی مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ اکثر سردرد رہتا ہے اور کبھی دورے کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ کبھی ٹانگوں اور بازوؤں میں درد کی

دل کی دنیا: سورۃ اخلاص اگر ہر نماز کے بعد سو بار پڑھیں تو صرف چند ماہ میں کشف اور دل کا اخلاص نصیب ہوگا۔

لہر بے چین کر دیتی ہیں۔ سر درد شروع ہو جائے تو چوبیس گھنٹے رہتا ہے۔ بہت سی دوائیں استعمال کیں لیکن وقتی آرام کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔ سر کے بال بھی کم ہوتے جا رہے ہیں۔ چہرے پر خصوصاً اور جسم پر عموماً تلوں کی کثرت ہو گئی ہے۔ کچھ اسی طرح کا مسئلہ بہن کے ساتھ بھی ہے۔ صحت اور تندرستی کیلئے کوئی مؤثر دعا یا اسم ورد کیلئے تجویز کر دیں۔ (یاسمین، مظفر گڑھ)

جواب: چکنائی، تیز نمک، گوشت کے استعمال میں زیادتی سے پرہیز کریں۔ صبح و شام پانی پر یَا اَللّٰہُ، یَارَحِیْمُ، یَامُرِیْدُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ چھیاسٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ صبح کے وقت نکلتے سورج کی ہلکی روشنی کو دیکھتے ہوئے ایک بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ جلد طبیعت صحت کی طرف راغب ہو جائے گی۔

شک کا پیدا ہونا

میں نے پہلے خط لکھا تھا جس میں دو بڑے مسائل کی نشاندہی کی تھی۔ ایک یہ کہ میرے اندر شک بہت بڑھ گیا ہے خصوصاً شوہر پر شک زیادہ کرتی ہوں۔ دوسرا مسئلہ یہ تھا کہ میرے ہاں اولاد پیدا نہیں ہوئی۔ آپ نے بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ کا ورد کیا جائے اور صبح کے وقت سورۃ الناس اور سورۂ فلق کھجور پر دم کر کے کھائیں۔ بفضل الٰہی شک اور وسوسوں کا بہت حد تک سدباب ہو گیا ہے لیکن اولاد کا مسئلہ ابھی باقی ہے۔ آپ مجھے یَا اَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ روزانہ تین سو بار پڑھنے کی اجازت بھی دے دیں کہ آپ نے کسی کو ترقی اور معاشی فراخی کیلئے یہی اسماء پڑھنے کو دیئے تھے۔ تندرستی کیلئے یَاسَلَامُ بھی پڑھنا چاہتی ہوں۔ (شاہین، پشاور)

جواب: آپ یَا اَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ کا ورد نماز فجر یا نماز عشاء کے بعد کر لیا کریں۔ دن میں کسی نماز کے بعد ایک سو بار یَاسَلَامُ پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ اولاد کیلئے تشخیص اور علاج کے ساتھ نماز فجر کے بعد ایک ایک بار سورۂ مریم پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔

قد چھوٹا ہے

میری عمر اٹھارہ سال ہے لیکن قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں سخت پریشانی میں مبتلا ہوں۔ عنقریب میری شادی بھی ہونے والی ہے، احساس کمتری بڑھتا جا رہا ہے۔ قد میں اضافے کیلئے کوئی وظیفہ بتایئے۔ (عبداللہ، حیدرآباد)

جواب: صبح و شام پانی پر اکتالیس بار الٓرٰ تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ۔ (سورہ یوسف:1) الرَّحِیْمُ الرَّحِیْمُ الرَّحِیْمُ یَا اَللّٰہُ یَامُرِیْدُ دم کر کے کم از کم چھ ماہ تک پئیں اور ذہن سے پریشانی نکال دیں۔ انشاء اللہ نتیجہ سامنے آ جائے گا۔ اللہ پر یقین رکھیں۔

مختلف قسم کے خیالات

میرے ساتھ ہمیشہ سے یہ معاملہ رہا ہے کہ میں جس کام کو شروع کرتا ہوں پہلے تو کامیابی کے آثار نظر آتے ہیں لیکن پھر ایسی رکاوٹیں پیش آتی ہیں اور ایسے حالات سامنے آتے ہیں کہ کام نامکمل رہ جاتا ہے یا ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کام کے بارے میں زیادہ سوچوں، اسی میں ناکامی ہوتی ہے۔ میری والدہ کہتی ہیں کہ تم کام میں دلچسپی نہیں لیتے جبکہ میں ہر کام بڑی محنت سے اور وقت پر انجام دینے کی کوشش کرتا ہوں۔ علاوہ ازیں رات کو سونے کیلئے لیٹتا ہوں تو دو گھنٹے تک نیند نہیں آتی اور مختلف خیالات میں گھر جاتا ہوں۔ (محمد بلال علی، ملتان)

جواب: آپ کیلئے جملہ مسائل پر قابو پانے میں اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد مناسب و مؤثر ثابت ہوگا۔ فارغ اوقات میں یا کام میں مشغول رہتے ہوئے بھی ان اسماء کو پڑھا کریں۔ کثرت سے پڑھنا ضروری ہے۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ علاوہ ازیں رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر گیارہ بار یَا اَللّٰہُ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ بفضل خدا مزید فوائد حاصل ہوں گے۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز کیا جائے۔

نیک اور پختہ ارادہ

میرے خیالات نیک اور ارادے پختہ ہیں لیکن لوگ میری راہ میں رکاوٹ بنے ہوئے ہیں۔ میں ایک حساس لڑکی ہوں۔ لوگوں کی باتوں کا بہت اثر لیتی ہوں۔ یہ باتیں میرے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں اور ذہنی اذیت کا باعث بنتی ہیں۔ میرے اندر بے چینی اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ کسی بھی کام کو کرتے وقت لوگوں کا خیال آتا ہے کہ وہ کیا کہیں گے؟ میں چاہے کتنا ہی اچھا کام کروں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ لوگ اس کو اچھا نہیں سمجھتے اور اور میرے متعلق بدگمان رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے میں لوگوں سے میل جول نہیں رکھتی۔ ایک نامعلوم خوف میرے اندر متحرک رہتا ہے۔ بہت سے اندیشے اور وسوسے پریشان کرتے ہیں۔ (فضا، ساہیوال)

جواب: رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ کا ورد کر کے ہاتھوں پر دم کریں اور بعد میں پورے چہرے پر پھیر لیں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَاوَارِثُ کا ورد کر کے اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم دو ماہ تک عمل پیرا رہیں۔

فضائیہ میں جانے کا شوق

میرے بیٹے کو فضائی افواج میں جانے کا بہت شوق ہے اور اس کیلئے وہ محنت بھی کر رہا ہے۔ کامیابی کیلئے کوئی دعا یا ورد تجویز کریں نیز صحت و زندگی کیلئے بھی کوئی دعا بتائیں۔ (والدہ علی، ساہیوال)

جواب: بیٹے سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد کسی بھی وقت ایک سو ایک بار اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کامیابی کی دعا کیا کرے۔ صحت کیلئے روزانہ کسی وقت ایک سو ایک بار یَاسَلَامُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پانی پی لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ رحم و کرم فرمائیں گے۔

دماغی کمزوری کیلئے

دماغی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ آیت الکرسی پڑھنے سے دماغی کمزوری دور ہو جائیگی۔

اجمل شاہ چکوال

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دست اور پیچش کا تریاق: بہی خشک بالکل باریک کر کے چٹکی چٹکی دینے سے دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔

بالوں والی جناتی کھوپڑیاں (شاہد مجید)

جب میں گیند والی جگہ پر پہنچا تو یہ دیکھ کر میرے رونگٹے کھڑے ہوگئے کہ وہاں کوئی گیند نہ تھی اور اس جگہ بہت ساری کھوپڑیاں پڑی ہوئی تھیں اور کھوپڑیوں کے اوپر بال بھی تھے۔ یہ دیکھ کر مجھ پر دہشت طاری ہوگئی اور خوف کے مارے میری چیخ نکل گئی۔

یہ واقعات جو میں آپ کے سامنے پیش کر رہا ہوں، اس طرح کے متعدد واقعات ہمارے شہر دنیاپور کے گورنمنٹ پرائمری گرلز سکول میں پیش آچکے ہیں۔ جن میں سے ایک واقعہ میرے بڑے بھائی امجد علی شہزاد کے ساتھ اس طرح پیش آیا۔ آیئے اسی کی زبانی سنتے ہیں۔ میں اور میرے دوست ہر اتوار کو صبح کے وقت کرکٹ کھیلنے چھوٹے سکول جایا کرتے تھے۔ ایک اتوار ہم حسب معمول کرکٹ کھیلنے گئے اور ہم نے کرکٹ کھیلنا شروع کر دی۔ میں اس وقت فیلڈنگ کر رہا تھا کہ اچانک میرے ساتھی کی شارٹ پر گیند سکول کے کمروں کی پچھلی دیوار کے پیچھے چلی گئی۔ میں نے گیند کو پکڑنے کے لیے بھاگنا شروع کر دیا۔ جب میں گیند والی جگہ پر پہنچا تو یہ دیکھ کر میرے رونگٹے کھڑے ہوگئے کہ وہاں کوئی گیند نہ تھی اور اس جگہ بہت ساری کھوپڑیاں پڑی ہوئی تھیں اور ان کھوپڑیوں کے اوپر بال بھی تھے۔ یہ دیکھ کر مجھ پر دہشت طاری ہوگئی اور خوف کے مارے میری چیخ نکل گئی۔ میری چیخ سن کر میرے سارے ساتھی میری طرف بھاگے آئے۔ اس وقت تک میں بے ہوش ہو چکا تھا۔ یہ سارا خوفناک منظر دیکھ کر ان پر بھی دہشت طاری ہوگئی۔ وہ سب مجھے چھوڑ کر خوف کے مارے باہر کی طرف بھاگے اور سکول کے باہر سے چند لوگوں کو وہاں لے آئے۔ جب وہ وہاں پہنچے تو انہوں نے کیا دیکھا کہ وہاں کوئی کھوپڑی نہ تھی اور میں وہیں بے ہوش پڑا ہوا تھا اور گیند میرے پاس پڑی تھی۔ میرے دوست مجھے فوراً قریبی ڈاکٹر کے پاس لے گئے جہاں تقریباً ایک گھنٹے کے بعد مجھے ہوش آیا۔ میرے ساتھ میرے والدین بھی وہیں کھڑے تھے۔ وہ مجھے گھر لے آئے اور مجھے سخت ڈانٹا کہ آج کے بعد تم کہیں نہیں کھیلنے جاؤ گے۔ آج میں گورنمنٹ ڈگری کالج شیخوپورہ میں گریجویٹ کا طالب علم ہوں لیکن آج بھی جب مجھے یہ واقعہ یاد آتا ہے تو مجھ پر دہشت طاری ہو جاتی ہے۔

انسان کی زندگی میں بے شمار ایسے واقعات پیش آتے ہیں، جنہیں انسان چاہے بھی تو نہیں بھلا سکتا۔ یہ واقعہ 2002ء کو میرے ماموں جان کے ساتھ پیش آیا۔ قریباً دو سال پہلے میرے ماموں ہارون الرشید کی شادی تھی اور انہوں نے شادی کے موقع پر ہمیں یہ واقعہ سنایا۔ ماموں کپاس کی خریداری کرتے ہیں اور اس واقعہ کا تعلق بھی اسی کاروبار سے ہے۔ ماموں کہنے لگے میں کپاس کا کاروبار تقریباً 1989ء سے کر رہا ہوں اور الحمدللہ علاقے میں اچھے تعلقات بھی ہیں۔ میں گلزار پور شام کو گیا۔ رانا علی شیر عرف لیلا کی کپاس خریدنا تھی۔ تقریباً 300 من کپاس میں نے خریدی اور ٹرالے پر لوڈ کرا دی اور خود موٹر سائیکل لے کر چلنے کے لیے تیار ہوا لیکن رانا علی شیر نے مجھے روکنے کی کوشش کی کہ رات کافی ہو چکی ہے۔ آج رات یہیں میرے پاس گزار لو لیکن اس کے اصرار کے باوجود میں نہ رکا اور میں نے اس کا شکریہ ادا کیا اور چل پڑا۔ سردی بہت زیادہ تھی۔ میں نے ہاتھوں پر دستانے چڑھائے ہوئے تھا اور شال کو اوڑھ رکھا تھا۔ آہستہ آہستہ سفر گزرتا رہا۔ اسی راستے میں ایک دربار آتا ہے۔ جسے پیر حمید الدین کا دربار کہتے ہیں۔ یہ بہت پرانا دربار ہے۔ سنسان علاقے میں درختوں کے جھرمٹ میں اور سڑک کے بالکل کنارے پر یہ واقع ہے۔ میں جیسے ہی دربار کی حدود سے نکلا تو میرے سامنے ایک بکری کا بچہ آگیا۔ دور نزدیک کوئی مکان نہیں تھا۔ میں نے موٹر سائیکل کو روکا اور اس بکری کے بچے کو اٹھا کر اپنے آگے بٹھا لیا۔ ابھی جالا پہنچنے میں تھوڑا سفر باقی تھا کہ بکری کا بچہ انسانی بچے کی شکل میں آگیا۔ میں نے زور سے جھٹکا دے کر اسے ایک طرف پھینک دیا جیسے ہی وہ نیچے گرا اچانک اس نے ایک عورت کی شکل اختیار کر لی اور مجھے کہنے لگی کہ تمہاری قسمت اچھی تھی کہ تم بچ گئے۔ میں نے جلدی سے موٹر سائیکل بھگایا اور گھر آ کر ہی بریک لگائی۔ میں بجائے سردی کے کانپنے سے، خوف سے کانپ رہا تھا اور اتنی سردی ہونے کے باوجود مجھے پسینے آئے ہوئے تھے۔ میں جلدی سے آ کر بستر میں گھس گیا۔ اب مجھے نیند نہیں آ رہی تھی۔ اتنا خوف مجھے زندگی میں کبھی نہیں آیا۔ اس واقعہ کے بعد میں تین دن تک بخار میں مبتلا رہا۔ آج وہ واقعہ یاد کرتا ہوں تو میرے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ماموں سلامت موضع جالا تحصیل دنیاپور میں مقیم ہیں اور نماز پنجگانہ بڑی پابندی سے ادا کرتے ہیں۔ خدا ان کے رزق میں برکت دے۔ (آمین)

عبقری سے فیض پانے والے

حکیم صاحب! السلام علیکم مجھے بازار سے ماہنامہ عبقری کتابوں کی دکان سے ملا۔ پہلی ہی نظر میں میں نے اسے خرید کر پڑھا تو مجھے عجیب سا سکون محسوس ہوا۔ اس کے بعد میں ماہنامہ عبقری کی مستقل قاری بن گئی۔ میں نے اس میں سے بہت سے وظائف کو اپنی زندگی میں آزمایا جس سے مجھے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔ مستقل عبقری کے مطالعے سے میرے اندر آپ سے ملاقات کا اشتیاق پیدا ہوا۔ پھر ایک دن میں اپنے ایک مسئلہ کے حل کے لیے آپ کے کلینک پر تشریف لائی تو آپ نے مجھے اللہ تبارک وتعالیٰ کے چند اسمائے گرامی پڑھنے کو دیئے۔ جن کو میں نے بڑے خشوع وخضوع کے ساتھ پڑھا اور کچھ عرصے کے بعد ایسے ایسے واقعات میرے سامنے ہوئے کہ میں آپ کو بتانے پر مجبور ہوگئی۔ میں نے اپنی پڑھائی جاری رکھی ہوئی ہے اور مجھے آپ کا فیض بھی حاصل ہو رہا ہے۔ اللہ کا کرم ہے بس آپ کی مزید راہنمائی کی ضرورت ہے۔ کچھ عرصے پہلے میرے اوپر جو عملیات ہوئے مجھے ان کا صحیح پتا نہیں چلتا تھا مگر اب اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر اور احسان ہے کہ مجھے ان چند مہینوں میں اپنے اوپر کیے گئے عمل کا پتہ چل جاتا ہے۔ ہفتہ کی صبح گھر میں دو گوشت کی بوٹیاں تازہ گری ہوئی دیکھیں اور ایک پلیٹ میں پڑی ہوئی تھیں۔ پہلے تو میرا خیال تھا کہ یہ وہم ہے مگر میں نے ہمت نہیں ہاری اور پڑھائی شروع کر دی۔ میں نے اپنی بیٹی کو بھی یہ گوشت دکھایا۔ تھوڑی دیر کے بعد میں جب واپس وہاں گئی تو وہ دونوں گوشت کی بوٹیاں غائب تھیں۔ حکیم صاحب میں یہ نظارہ دیکھ کر بہت پریشان اور خوف زدہ ہوئی۔ لیکن یہ پریشانی عارضی ثابت ہوئی کیونکہ مسلسل ماہنامہ عبقری پڑھنے سے میرے اندر اعتماد اور اللہ پر یقین پختہ ہوگیا تھا۔ میں نے فوراً ہی آپ کا بتایا ہوا ذکر دل ہی دل میں لگاتار پڑھنا شروع کر دیا۔ کچھ وقت مسلسل ذکر کرنے کے بعد اللہ پاک نے میرے اندر ایک سکون سا پیدا کر دیا۔

میرے ماشاءاللہ چار بچے ہیں اور تمام پڑھنے والے ہیں۔ کچھ عرصے سے لوگوں کے شر اور حسد نے ہماری زندگی اجیرن کر رکھی تھی۔ اور آپ کے بتائے ہوئے ذکر کی بدولت ہی میں لوگوں کے شر اور حسد سے محفوظ ہوں ورنہ نا معلوم میں کون کون سی مصیبتوں میں مبتلا ہوتی۔ حکیم صاحب آپ کی صحیح روحانی راہنمائی سے اللہ پاک نے (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

سچی باتیں سچے لوگ: صادق آدمی سات بار گرتا ہے پھر بھی اٹھتا ہے مگر شریر بلا میں گر کر پڑا رہتا ہے، یہ نصیحت ہے نصیحت والوں کیلئے۔

سید الانبیا ﷺ کی مسکراہٹ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے بھائی کو دیکھ کر مسکرا دینا بھی صدقہ ہے (جامع ترمذی)۔ حضرت عبداللہ بن حارث ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے زیادہ مسکرانے والا کوئی دوسرا نہیں دیکھا۔ (جامع ترمذی) (مولانا محمد یونس قادری)

مسکرانا بھی انسانی فطرت کا تقاضا ہے نبی کریم ﷺ کی عادت شریفہ اللہ کے بندوں اور اپنے مخلصوں سے ہمیشہ مسکرا کر ملنے کی تھی۔ ظاہر ہے کہ نبی کریم ﷺ کا یہ رویہ اور برتاؤ ان لوگوں کے لیے کیسے قلبی و روحانی مسرت کا باعث ہوتا ہوگا اور اس کی وجہ سے ان کے اخلاص و محبت میں کتنی ترقی ہوتی ہوگی۔ ''نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اپنے بھائی کو دیکھ کر مسکرا دینا بھی صدقہ ہے (ترمذی)'' ''حضرت جابر ؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کا ہنسنا صرف تبسم ہوتا تھا۔ (شمائل ترمذی)

''حضرت عبداللہ بن حارث ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے زیادہ مسکرانے والا کوئی دوسرا نہیں دیکھا۔ (جامع ترمذی)'' حضرت جریر ؓ فرماتے ہیں کہ جب بھی نبی کریم ﷺ مجھے دیکھتے تو تبسم فرماتے (یعنی خندہ پیشانی سے مسکراتے ہوئے ملتے تھے) (شمائل ترمذی)'' ''حضرت جابر بن سمرہ ؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کا معمول تھا کہ فجر کی نماز جس جگہ پڑھتے تھے آفتاب طلوع ہونے تک وہاں سے نہیں اٹھتے تھے پھر جب آفتاب طلوع ہو جاتا تو کھڑے ہو جاتے اور (اس اثنا میں) آپ ﷺ کے صحابہ ؓ زمانہ جاہلیت کی باتیں (بھی) کیا کرتے اور اس سلسلے میں خوب ہنستے اور نبی کریم ﷺ بس مسکراتے رہتے۔ (صحیح مسلم)'' ''حضرت ابوذر ؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں اس شخص کو خوب جانتا ہوں جو سب سے پہلے جنت میں داخل ہو گا اور اس سے بھی واقف ہوں جو سب سے آخر میں جہنم سے نکالا جائے گا، قیامت کے دن ایک آدمی دربار الٰہی میں حاضر کیا جائے گا اس کے لیے یہ حکم ہوگا کہ اس کے چھوٹے چھوٹے گناہ اس پر پیش کیے جائیں اور بڑے بڑے گناہ مخفی رکھے جائیں جب اس پر چھوٹے چھوٹے گناہ پیش کیے جائیں گے کہ تو نے فلاں دن فلاں گناہ کیے ہیں تو وہ اقرار کرے گا۔ اس کے لیے انکار کی گنجائش نہیں ہوگی اور اپنے دل میں نہایت خوفزدہ ہوگا کہ ابھی تو صغائر ہی کا نمبر ہے، کبائر پر دیکھیں کیا گزرے؟ کہ اس دوران میں یہ حکم ہوگا کہ اس شخص کو ہر گناہ کے بدلے ایک ایک نیکی دی جائے تو وہ شخص یہ حکم سنتے ہی خود بولے گا کہ میرے تو ابھی بہت سے گناہ باقی ہیں جو یہاں نظر نہیں آتے، حضرت ابوذر ؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ اس کا مقولہ فرما کر ہنسے یہاں تک کہ آپ ﷺ کے دندان مبارک ظاہر ہو گئے، ہنسی اس بات پر تھی کہ جن گناہوں کے اظہار پر ڈر رہا تھا ان کے اظہار کا خود طالب ہو گیا۔ (شمائل ترمذی)

''حضرت عامر بن سعد ؓ فرماتے ہیں کہ میرے والد سعد ؓ نے فرمایا نبی کریم ﷺ غزوہ خندق کے دن ہنسے حتیٰ کہ آپ ﷺ کے دندان مبارک ظاہر ہو گئے۔ حضرت عامر ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے پوچھا کس بات پر ہنسے؟ انہوں نے کہا ایک کافر ڈھال لیے ہوئے تھا اور حضرت سعد ؓ تو بڑے تیر انداز تھے لیکن وہ اپنی ڈھال کو ادھر ادھر کر لیتا تھا، جس کی وجہ سے اپنی پیشانی کا بچاؤ کر رہا تھا (گویا مقابلہ میں سعد ؓ کا تیر نہ لگنے دیتا تھا حالانکہ یہ مشہور تیر انداز تھے) سعد ؓ نے ایک مرتبہ تیر نکالا (اور اس کو کمان میں کھینچ کر انتظار میں رہے) جس وقت اس نے ڈھال سے سر اٹھایا فوراً ایسا نشانہ لگایا کہ پیشانی سے چوکا نہیں اور وہ فوراً گر گیا۔ ٹانگ بھی اوپر کو اٹھ گئی پس نبی کریم ﷺ اس قصے پر ہنسے، میں نے پوچھا کہ آپ ﷺ اس میں کون سی بات پر ہنسے؟ آپ ﷺ نے فرمایا سعد کے اس فعل پر (چونکہ اس قصے میں شبہ ہو گیا تھا کہ اس کے پاؤں اٹھنے اور ستر کھل جانے پر تبسم فرمایا ہو۔ اس لیے دوبارہ پوچھنے کی ضرورت ہوئی انہوں نے فرمایا یہ نہیں بلکہ میرے حسن نشانہ اور اس کے باوجود اتنی احتیاط کے تیر لگ جانے پر کہ وہ تو ہوشیاری کر ہی رہا تھا کہ ڈھال کو فوراً ادھر ادھر کر لیتا تھا مگر سعد ؓ نے بھی تدبیر سے ایسا تیر جڑا کہ فوراً ہی گر گیا اور مہلت ہی نہ ملی (شمائل ترمذی)'' نبی کریم ﷺ جب بدر سے واپس تشریف لا رہے تھے تو مقام روحاء پر آپ ﷺ کو کچھ مسلمان ملے، جنہوں نے آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے اصحاب کو اس فتح مبین کی مبارک باد دی۔ اس پر حضرت سلمہ بن سلامہ ؓ نے کہا کہ کس چیز کی مبارک دیتے ہو خدا کی قسم بوڑھوں سے پالا پڑا، رسی میں بندھے ہوئے اونٹوں کی طرح ان کو ذبح کر ڈالا۔ یہ سن کر نبی کریم ﷺ مسکرائے اور فرمایا یہی تو مکہ کے سادات اور اشراف تھے (جدید سیرۃ النبی ﷺ جلد دوم)

بخار سے نجات

ننانوے مرتبہ اسم ذات ''اللہ'' لکھ کر پانی میں دھوئیں اور مریض کو پلائیں۔ ان شاء اللہ ہر قسم کی درد اور تپ دور ہو جائے گی۔ (ڈاکٹر غلام مصطفیٰ)

اگر کسی کے سر میں درد ہو رہی ہو تو اس کو کہو کہ وہ اپنے سر کو مضبوطی کے ساتھ ہاتھ سے پکڑ رکھے۔ پھر عامل ایک تیز نوک دار چاقو یا چھری لے کر اس کی نوک سے دیوار پر ''ابجد'' لکھے اور مقام الف پر چاقو یا چھری کی نوک گاڑ کر دل ہی دل میں تین دفعہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر مریض پر دم کرو۔ ان شاء اللہ آرام آ جائے گا۔ اگر خدانخواستہ کوئی فائدہ نہ ہو تو دوسری دفعہ پھر چھری چبھو کر سورۂ فاتحہ پڑھو اور دم کرو۔ اگر پھر بھی کوئی فائدہ نہ ہو تو ''ج'' پر اور ''د'' پر اسی طرح چھری چبھو کر دم کریں۔ ضرور آرام آ جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔

(2) باری کے بخار کے لیے ایک پاک ٹھیکری لے کر اس پر ''تہا مُحِیطٌ'' لکھو اور مریض کے بائیں بازو پر باندھ دو۔ انشاء اللہ دوسرے، تیسرے اور چوتھے دن کی باری کا بخار رفع ہو جائیگا۔ صحت کے بعد کچھ صدقہ کر دو۔ (3) بخار کے وقت سے قریباً ایک گھنٹہ پیشتر تین دفعہ پڑھ کر مریض پر دم کرو۔ ان شاء اللہ بخار نہیں ہوگا۔ دعا مکرم یہ ہے۔ **"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ یَا مُسَبِّبُ سَبِّبْ یَا خَالِقِی اِشْفِ یَا کَافِی اکْفِ یَا مُفْلِحُ اَفْلِحْ یَا مُفَرِّجُ فَرِّجْ یَامُسَہِّلُ سَہِّلْ یَامُیَسِّرُ یَسِّرْ یَارَحْمٰنُ رَحِیْمُ اِرْحَمْ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ ○"** (4) ننانوے مرتبہ اسم ذات ''اللہ'' لکھ کر پانی میں دھوئیں اور مریض کو پلائیں۔ ان شاء اللہ ہر قسم کی درد اور تپ دور ہو جائے گی۔ (5) مرگی کے مریض کے لیے تیر بہدف ہے۔ لکھ کر مریض کے گلے میں باندھو اور دورہ مرض کے بعد جتنی دفعہ ہو سکے، پڑھ کر دم کرو: **"یَاعَلِیْمُ غَیْرَ مَعْلُوْبٍ یَا صَانِعُ غَیْرَ مَصْنُوْعٍ یَا قَاہِرُ غَیْرَ مَقْہُوْرٍ یَاحَافِظُ غَیْرَ مَحْفُوْظٍ یَانَاصِرُ غَیْرَ مَنْصُوْرٍ یَاشَاہِدُ غَیْرَ مَشْہُوْدٍ سُبْحَانَکَ یَا لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ نَجِّنَا مِنَ النَّارِ."**

بحوالہ ''کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' مشکلات، لاعلاج بیماریوں اور کالے جادو کے ڈسے اس کتاب کا مطالعہ کریں)

عبقری 32 گمشدہ چیز فوراً ملے: اگر کوئی چیز گم ہو گئی ہو تو بکثرت ہر وقت ہر گھڑی سورۃ الضحیٰ مع تسمیہ پڑھیں، چندون یا چند ہفتے پڑھیں آزمودہ ہے۔

کالا جادو اور میرے ساٹھ سالہ تجربات

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاءاللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

(عبدالقیوم دریا آبادی نبیرہ مولانا عبدالماجد دریا آبادیؒ۔ نادرآباد لاہور)

استعمال شدہ کپڑے، سر کے بال، ہاتھ پاؤں کے ناخن کی حفاظت کرنی ضروری ہے۔ اگر کسی کے گھر سے مشکوک قسم کی کوئی چیز آئے تو "بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ" پڑھ کر کھانی چاہیے۔ بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء اللہ تعالیٰ کا نام "يَا قَابِضُ" 33 مرتبہ پڑھا کریں۔ ان شاءاللہ کسی بھی طرح کا جادو خواہ علوی ہو یا سفلی اثر نہیں کریگا۔ چھوٹے بچوں پر اس اسم کو 33 مرتبہ پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ اس طرح بچے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

جادو کے اثرات سے نجات: اسم باری تعالیٰ "يَا مُمِيْتُ" 7000 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود پی لیں اور اپنے گھر والوں کو پلائیں۔ اس پانی کی برکت سے جو لوگ جادو کی لپیٹ میں ہونگے انہیں جادو کے اثرات سے نجات مل جائے گی اور آئندہ کے لیے حفاظت ہو گی۔ جب جادو کی لپیٹ میں کاروبار تباہ ہوگیا ہو تو روزانہ صبح 10 بجے "يَا رَقِيْبُ" 1248 مرتبہ پڑھیں۔ اول آخر سات سات مرتبہ درود شریف پڑھیں 40 دن تک، اگر اس وظیفہ کو مرد پڑھے تو چالیس دن تک بغیر ناغہ کے اگر کوئی عورت پڑھے تو قدرتی عرصہ مجبوری گزر جانے پر 40 دن تک پوری کرے اس کے بعد روزانہ صرف 100 مرتبہ "يَا رَقِيْبُ" پڑھ لیں۔ ان شاءاللہ 40 دن کی مدت پوری نہ ہوگی، آپ اپنے گھر میں راحت محسوس کریں گے۔ کاروبار میں برکت ہوگی، بے روزگار کو روزگار ملے گا اور گھر کی بیماریاں اور دوسری نحوستیں دور ہونگی۔ دکان کھولتے وقت بند کرتے وقت ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھا کریں۔ چالیس روز تک دکان کھولنے کے بعد اپنے پاؤں کے وزن پر بیٹھ کر 21 مرتبہ سورۃ الم نشرح پڑھیں یہ عمل بیٹھ کر کریں لیکن عمل سے پہلے اور بعد میں تین تین مرتبہ درود شریف ضرور پڑھیں۔ جب تک اس عمل سے فارغ نہ ہوجائیں خرید وفروخت شروع نہ کریں۔ ان شاءاللہ 40 دن میں بندش کھل جائے گی اور خریداروں کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ 40 دن کے بعد آیت الکرسی والا عمل جاری رکھیں اور سورۃ الم نشرح والا عمل بند کر دیں۔

بخار سے نجات

جس شخص کو بخار چڑھا ہوا ہو اُس کے سرہانے ایک ہزار مرتبہ اس آیت کا پڑھنا بخار کے اُتر جانے کیلئے نہایت مفید ہے آیت یہ ہے يٰنَارُ كُوْنِيْ بَرْدًا وَّ سَلٰمًا عَلٰٓى اِبْرٰهِيْمَ (الانبیاء:69)

ہر مرض کے لیے اکسیر اعظم

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ O (الانبیاء:87) اکسیر اعظم بلکہ اسم اعظم ہے، ہر مرض کی دوا، ہر ایک مشکل کی حل کرنے والی آیت۔ اللہ پاک نے ہمارے لیے نازل فرمائی ہے۔ اس آیت کریمہ کو پڑھنے کی صد ہا ترکیبیں بزرگانِ دین سے ثابت ہوئی ہیں۔ ترکیب اول ایک لاکھ پچیس ہزار مرتبہ ایک مجلس میں اس آیت کا ختم کرنا نہایت مفید ہے مگر ترکیب اس ختم کی یہ ہے کہ سات یا گیارہ یا اکیس آدمی غسل کر کے سفید کپڑے پہن کر ہر شخص دو رکعتیں بطور صلوٰۃ توبہ کے پڑھے۔ جہاں تک ممکن ہو سب پڑھنے والے رو بقبلہ بیٹھیں۔ دُنیا کی بات مطلق نہ کریں اور نہایت خلوص کے ساتھ ختم پورا کریں اور پھر متواتر تین روز تک ایسا ہی کیا جائے۔ انشاءاللہ العزیز یہ عمل ساری مصیبتوں کیلئے مفید اور مجرب ہے۔ ترکیب نمبر 2 وہ ہے جناب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ابوعبداللہ مغربیؒ کو خواب میں تعلیم فرمائی تھی' ابوعبداللہ ایک سخت بلا میں گرفتار تھے۔ رات کو خواب میں حضور اکرم ﷺ کی زیارت ہوئی۔ ارشاد فرمایا' پہلے دو رکعتیں پڑھو پھر چاروں سجدوں میں چالیس مرتبہ آیت لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ O (الانبیاء:87) پڑھو انشاءاللہ مصیبت رفع ہو گی۔ یہ عاجز کاتب الحروف کہتا ہے کہ یہ عمل نہایت مجرب ہے۔ مسلمان ضرور عمل کیا کریں۔ زیادہ سے زیادہ مدت اس کی سات دن ہے اس عرصہ میں انشاءاللہ بالضرور کامیابی ہوگی۔

(اسلام اور رواداری)

پیغمبرِ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 26 (ابن زیب بھکاری)

[illegible]

قبائل میں جو اسلام کے شدید ترین دشمن تھے، قبیلہ بنوحنیفہ عداوت میں پیش پیش تھا۔ مسیلمہ کذاب نے آئندہ چل کر اسی قبیلہ میں نبوت کا دعویٰ کیا تھا۔ جن ایام میں عرب کا ہر ایک قبیلہ پرچم اسلام کے نیچے جمع ہو رہا تھا اگر کسی قبیلہ نے اخیر تک سرتابی کی تو وہ بنوحنیفہ کا قبیلہ تھا۔ ثمامہؓ بن اُثال حاکم یمامہ اس قبیلہ کے ایک بڑے سردار تھے۔

ثمامہؓ کا گرفتار ہو کر مدینہ آنا: اتفاق سے ثمامہ مسلمانوں کے ہاتھ لگ گئے، گرفتار کر کے مدینہ لائے گئے اور مسجد کے ستون سے باندھ دیے گئے۔ اس کے بعد حبیب رب العالمین ﷺ ان کے پاس تشریف لے گئے اور دریافت فرمایا ثمامہ! کیا حال ہے؟ بولے، اے محمد ﷺ! اگر آپ ﷺ مجھے قتل کریں گے تو ایک خونی کی جان لیں گے اور اگر احسان کر کے چھوڑ دیں گے تو ایک احسان شناس پر احسان کریں گے اور اگر زرفدیہ چاہیں تو جس قدر مال و دولت آپ چاہیں حاضر کرنے کو تیار ہوں۔"

ثمامہ کی رہائی: یہ سن کر آپ ﷺ مراجعت فرما ہوئے، دوسرے دن بھی یہی گفتگو ہوئی لیکن ان کے متعلق کوئی فیصلہ کیے بغیر آپ ﷺ لوٹ آئے۔ تیسرے دن پھر تشریف لے گئے اور مزاج پرسی کی۔ ثمامہ نے کہا اگر آپ ﷺ مجھے چھوڑ دیں تو عمر بھر احسان مند رہوں گا اور اگر زرفدیہ کی خواہش ہو تو جتنے مال کا مطالبہ کرو، دینے کو تیار ہوں۔" یہ سن کر آپ ﷺ نے حکم دیا کہ ثمامہؓ کو آزاد کر دو۔

قبول اسلام: اس خلاف توقع لطف وکرم پر ثمامہؓ نہایت متاثر ہوئے۔ آزاد ہوتے ہی ایک باغ میں جو مسجد نبوی ﷺ کے قریب تھا، پہنچے۔ غسل کر کے مسجد میں واپس آئے اور بولے میں اس امر کا شاہد ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی حقیقی معبود نہیں، اور اس بات کو تسلیم کرتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے رسول ہیں۔ اس کے بعد عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ ﷺ! (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آپ کا خواب اور تعبیر

نماز کی پابندی

دیکھتا ہوں کہ مغرب کی طرف سے حضور پاک ﷺ کی سواری یعنی براق چلی آرہی ہے۔ براق پر کوئی سوار نہیں ہے۔ براق کے آگے حد نظر تک ستارے جگمگا رہے ہیں۔ میں چارپائی پر لیٹا انسے دیکھ رہا ہوں اور سوچتا ہوں کہ حضور پاک ﷺ کہاں ہیں یہ براق مغرب سے چلی اور مشرق کی طرف جا کر غائب ہوجاتی ہے۔ میں بہت خوش ہوتا ہوں کہ میں نے حضور ﷺ کی براق کا نظارہ کیا ہے اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے (خالد۔سمڑیال)

جواب: آپ کو اشارہ کیا گیا ہے کہ آپ رسول اللہ ﷺ کے لائے ہوئے دین پر عمل نہیں کرتی ہیں خصوصاً نماز کی پابندی ہرگز نہیں کرتیں۔ اگر آپ دین پر عمل میں پابند ہو جائیں تو حضور اکرم ﷺ کی برکات و رحمتوں سے فیض یاب ہو سکتی ہیں۔ واللہ اعلم۔

قرآن کریم کے انوارات

میں نے دیکھا کہ ایک سڑک ہے، نعوذ باللہ اس پر قرآن شریف کے کچھ سپارے پڑے ہوئے ہیں اور اس پر سے ایک گاڑی بھی گزر چکی ہے، جس کی وجہ سے وہ بہت بری طرح مسخ ہوگئے ہیں۔ اس کے چھوٹے بڑے ٹکڑے ہوئے ہیں اور میں انہیں سمیٹ رہی ہوں۔ کچھ ٹکڑے بہت چھوٹے ہیں اور ایک گندے نالے میں پڑے ہوئے ہیں۔ کوئی مجھے کہتا ہے کہ اسے بھی اٹھالو، لیکن اس کی گندگی کی وجہ سے میں کتراتی ہوں اور اسے نظر انداز کر کے آگے بڑھ جاتی ہوں۔

(ام عمارہ۔ چناب نگر)

تعبیر: آپ کو تلاوت قرآن کی توفیق ہوگی اور قرآن کریم کے انوارات سے فیض یاب ہوں گی بشرطیکہ آپ قرآن کو کبھی بے وضو ہاتھ نہ لگائیں اس لیے کہ خواب میں یہ بھی اشارہ ہے کہ آپ نے کئی دفعہ قرآن کو بے وضو ہاتھ لگانے کا گناہ کیا ہے اس سے توبہ کریں۔

خدمت خلق

میں سکول سے باہر آتا ہوں۔ سامنے بیمار آدمی کے گرد تین لڑکیاں دھاڑیں مار کر رو رہی ہیں۔ باہر دو آدمی بیٹھے آپس میں باتیں کر رہے ہیں۔ میرے یہ معلوم کرنے پر کہ یہاں کیا ہوا وہ مجھ سے پوچھتے ہیں تم کیا کام کرتے ہو، میں انہیں اپنے کام کے بارے میں سب کچھ بتا دیتا ہوں وہ مجھ سے امداد کی درخواست کرتے ہیں۔ میں ان سے کہتا ہوں میں وعدہ نہیں کرتا اگر ہو سکا تو میں تمہاری مدد کروں گا۔

(عاصم۔راولپنڈی)

تعبیر: آپ سے خدمت خلق کا کام لیا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ آپ اس میدان میں اخلاص و ہمدردی کے ساتھ انسانیت کی خدمت کا جذبہ پیدا کرلیں نیز اس کی برکت سے ظاہری ترقی بھی ہوگی۔

اللہ سے خیر مانگئے

میں نے دیکھا کہ میرے والد صاحب (مرحوم) ایک کمرے میں بیٹھے ہیں ہم سب بہنیں بھی وہیں ہیں، ہم سب اپنے تایا کی باتیں کر رہے ہیں۔ تایا نے شادی کیوں نہیں کی۔ ہم ان کی شادی کرائیں گے۔ میرے ابو کہتے ہیں میں ابھی شادی کراؤں گا۔ (میرے تایا نے حقیقت میں شادی نہیں کی)۔ میرے ابو سب میں چھوٹے تھے اور سب اس بات پر حیرت اور خوشی کی ملی جلی کیفیت سے دیکھ رہے ہوتے ہیں کیونکہ میرے تایا کسی کی بات نہیں سنتے تھے سب بہت خوش ہوتے ہیں، پھر میرے ابو ہم سے (یعنی اپنی بیٹیوں) سے کہتے ہیں کہ تم میں سے شادی کون کرے گا۔ سب ایک دم دنگ رہ جاتے ہیں کہ ابو کیا کہہ رہے ہیں۔ اپنے تایا سے کون شادی کر سکتا ہے لیکن ابو بضد ہوتے ہیں کہ ہم میں سے کوئی شادی کرے۔ سب خاموش ہوتے ہیں کہ ان کی نظر مجھ پر پڑتی ہے اور ابو کہتے ہیں تم کرو گی۔ پھر میری شادی کی تیاری ہوتی ہے۔ میں کمرے میں بیٹھی ہوئی بہت روتی ہوں کہ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ناصرہ جاوید۔ پشاور)

تعبیر: خواب ہرگز برا نہیں ہے بلکہ اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کے تایا جان کی شخصیت و مال سے آپ کو نفع پہنچے گا نیز آپ کی خدمت سے ان کو فائدہ و راحت پہنچے گی، اس لیے دو رکعات نماز پڑھ کر اللہ سے خیر مانگ لیں۔

چوری کا اندیشہ

میں نے خواب دیکھا کہ میں بستر پر سو رہا ہوں کہ ایک کالی بلی میرے دائیں ہاتھ پر کاٹ لیتی ہے اور ساتھ منہ میں دبائے رکھتی ہے۔ میں بڑی کوشش کرتا ہوں کہ اپنا ہاتھ جھٹک لوں، اپنے دوسرے ہاتھ سے اسے مار بھگاؤں لیکن میرا جسم بالکل شل ہو جاتا ہے۔ میرا سوتیلا بھائی یہ سب کچھ دیکھ رہا ہوتا ہے اور اٹھتا نہیں۔ جب اٹھتا ہے تو میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ہدایت اللہ۔نواب شاہ)

تعبیر:۔ اس خواب میں دو اشارے ہیں۔ ایک یہ کہ گھر میں کسی چور کے گھس آنے کا خطرہ ہے۔ جس سے آپ کو مال کے ساتھ جانی تکلیف بھی پہنچ سکتی ہے۔ دوسرے یہ کہ کسی کمینے دشمن سے آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس لیے حسب توفیق صدقہ دیدیں تاکہ عافیت و حفاظت رہے۔

دو اشارے

میں خواب دیکھتا ہوں کہ میں اپنے نانا کے چھوٹے بھائی کے گھر سویا ہوا ہوں اور میرے اوپر کے چھ دانت سامنے والے ٹوٹ گئے ہیں خون نکل رہا ہے۔ اچانک میرے نانا جی جو وفات پا چکے ہیں چند آدمیوں کے ساتھ لال رنگ کی کار میں آتے ہیں اور مجھے ساتھ چلنے کے لیے کہتے ہیں اور میں ان کے ساتھ کار میں بیٹھ جاتا ہوں۔ تب میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (محمد امین بھٹی۔کویت)

تعبیر: آپ کے خواب کے دو اشارے ہیں ایک یہ کہ آپ کے اہم خاندانی بزرگوں میں سے کسی کی وفات کا اشارہ ہے دوسرے یہ کہ آپ کی عمر دراز ہونے کی علامت ہے اور دشمنوں کو مغلوب و ناکام ہونے کا اشارہ ہے۔ واللہ اعلم۔

کمزور پہاڑ

میں نے دیکھا کہ میں کچھ آدمیوں کے ساتھ ایک کچے سے راستے پر جا رہی ہوں۔ ہمارے ساتھ ایک بزرگ ہستی بھی ہیں۔ غالباً چڑھائی کا راستہ چلتے چلتے اسی راستے کے درمیان ایک کمرہ آجاتا ہے اس کمرے کے دائیں جانب ایک کھڑکی ہے اس میں سے ایک پہاڑ نظر آرہا ہے میں کھڑکی کے پاس جا کر بالکل قریب سے دیکھتی ہوں تو وہ پہاڑ بھوسے اور مٹی کا بنا ہوا ہے میں سوچتی ہوں کہ پہاڑ تو سخت ہوتے ہیں مگر یہ تو بھوسے اور مٹی کا بنا ہوا ہے اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (رضیہ سلطانہ)

تعبیر مبارک خواب ہے اور بہت خیر و برکت کی علامت ہے مگر چونکہ آپ فجر کی نماز میں کوتاہی کرتی ہیں اس لیے آپ کی نیکی و عبادت کی بنیاد کمزور ہوتی جارہی ہے۔ جس سے بڑی غفلت کا اندیشہ ہے۔ اسی لیے آپ کو مضبوط کمزور دکھایا گیا ہے۔ اس لیے آپ اپنے اعمال صالحہ کی بنیاد کو پکا کریں تاکہ استقامت نصیب ہو۔

رحمت اللعالمین ﷺ کی زیارت اور قدم بوسی

دو رکعت نماز نفل اس طرح ادا کریں کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۂ والشمس پڑھے اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ الیل سات بار پڑھیں۔ سلام کے بعد بقدر ہمت درود شریف کا جو صیغہ یاد اور سہل ہو کثرت سے پڑھیں

(ع م چوہدری)

مجربات شیخ سنوسی میں امام ابی عبداللہ محمد بن یوسف السنوسی الحسنی الحسینی" فرماتے ہیں کہ جس کی خواہش ہو کہ خواب میں اپنے پیارے محبوب حضرت محمد ﷺ کی زیارت کرے اس کو چاہیے کہ رات کو باوضو سفید و پاک لباس پہن کر اہل خانہ سے جدا ایک کمرہ میں دو رکعت نماز نفل ادا کرے۔ پہلی رکعت میں فاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۂ والشمس پڑھے اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ الیل سات بار پڑھے سلام کے بعد بقدر ہمت درود شریف کا جو صیغہ یاد اور سہل ہو کثرت سے پڑھے اور یہ خاتم لکھ کر سرہانے رکھ کر سو رہے۔ ان شاء اللہ محبوب خدا ﷺ خواب میں جلوہ افروز ہوں گے۔

پیارے نبی ﷺ شفیع المذنبین رحمۃ اللعالمین ﷺ کی زیارت اور قدم بوسی حاصل کرنے کے لیے بعد نماز عشاء سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد سونے سے پہلے "صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى حَبِيْبِهٖ مُحَمَّدٍ وَّسَلَّمَ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَا وَدُوْدُ يَا بَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ بِسْمِ اللّٰهِ الْوَاسِعِ جَلَّ جَلَالُهٗ يَا حَفِيْظُ" تین سو مرتبہ پڑھ کر آنکھیں بند کر کے پندرہ بیس منٹ حضور اکرم ﷺ کا تصور کریں اور بات کیے بغیر اسی تصور کو قائم رکھتے سو جائیں۔ اکیس روز کے اس عمل کی برکت سے ان شاء اللہ آپ ﷺ کی زیارت اور قدم بوسی کی سعادت نصیب ہو جائے گی۔ زیارت کی سعادت حاصل ہونے کے بعد میٹھے چاول پکا کر بچوں کو کھلا دیں۔ (طب نبوی ﷺ دور جدید میں)(مجموعہ اوراد)

☆ خزینۃ العملیات حصہ اول" میں حضرت خواجہ دلاور حسین چشتی قادری نقشبندی" لکھتے ہیں کہ حضرت شیخ عبدالوہاب شعرانی" فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کی زیارت کا شرف حاصل کرنے کے لیے جمعہ کے روز نماز عشاء کے بعد اس درود شریف کو ایک سو ایک بار پڑھیں۔ اس عمل کو چند جمعے تک کریں اور دوران وظیفہ اپنے قریب خوشبو جلائیں اور کسی سے بات کیے بغیر اسی جگہ سنت کے مطابق سو جائیں درود پاک یہ ہے۔ (زاد المعاد)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْمُؤْمِنِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْمُتَّقِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الشَّاهِدِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الزَّاهِدِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الرَّاكِعِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الصَّالِحِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ السَّاجِدِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْاَوَّلِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الرَّاشِدِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْعَابِدِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الطَّالِبِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْوَاصِلِيْنَ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْعَالَمِيْنَ

☆ "سفینہ رحمت صلوٰۃ وسلام" میں خواجہ فضل رسول لکھتے ہیں کہ حضرت عین القضاۃؒ کے اس درود شریف کے بارے میں روایت ہے کہ اس کا ورد رکھنے والا اللہ تعالیٰ کے رحم و کرم سے ضرور آپ ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا۔ درود پاک یہ ہے: "اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ رَّسُوْلِ اللّٰهِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الْاَمِيْنِ الْكَرِيْمِ وَبِالْمُؤْمِنِيْنَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ" (زاد راہ)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

السلام علیکم! اللہ تعالیٰ کی ذات عالی سے امید ہے کہ آپ بخیر و عافیت ہونگے اور امت کی ہدایت اور فلاح کے لیے دن رات مصروف عمل ہونگے۔ اللہ تعالیٰ آپ کی مساعی جمیلہ کو قبول فرمائے اور مزید ہمت، استقامت اور عافیت کے ساتھ خدمت کی سعادت نصیب فرمائیں۔ جولائی 2008 میں میرا سفر ہوا۔

دوران سفر کی اپنی قلبی کیفیات تحریر کر رہا ہوں تاکہ اصلاح ہو سکے۔ شروع میں تو نمازوں میں توجہ اور دھیان خوب رہا۔ نماز کے دوران نور کے قلم سے ماتھے پر لفظ اللہ کا لکھا جانا اور پھر لفظ اللہ کا وہاں سے نکل کر آسمانوں کی طرف جانا۔ پھر میرا اس لفظ کے تعاقب میں ہونا پھر مجھے ایسے محسوس ہوتا کہ جیسے میں اللہ کے دربار میں پہنچ گیا ہوں۔ بہت بڑا دربار لگا ہوا ہے۔ آسمان کے نیچے دائیں بائیں کرسیاں لگی ہوئی ہیں مگر چہرے نظر نہیں آرہے۔ درمیان میں بہت بڑا تخت ہے جس پر نور ہی نور ہے، روشنی ہی روشنی ہے۔ لفظ اللہ اس پر بہت بڑا لکھا ہوا ہے اور وہ لفظ اللہ تخت پر عمودی حالت میں پڑا ہوا ہے۔ دل پر نور کی تجلیات پڑ رہی ہیں اور دل غلاظتوں سے دھل کر پاک ہو رہا ہے۔ چار یا پانچ دن گزرنے کے بعد طبیعت خراب ہوگئی۔ پیٹ خراب، جسم بھاری بھاری، آنکھیں بوجھل، سر میں درد، کسی کام میں جی نہ لگے۔ طبیعت اچاٹ ہوگئی۔ تین یا چار آدمیوں کا بھی یہی حال ہوگیا۔ سمجھ میں یہ آیا کہ مساجد میں موجود کنوؤں میں آسیب ہیں۔ کیونکہ ہم انہی کنوؤں کا پانی پینے کے لیے بھی استعمال کر رہے تھے۔ کنوئیں بھی اندازاً 80 یا 100 سال پرانے تھے۔ پانی بھی ان کا ٹھیک نہیں تھا۔ جمعہ کے دن ایک عرب مہمان نے جب عود کی لکڑی جلائی تو مجھے کچھ سکون محسوس ہوا۔ میں نے ان سے ذکر کیا تو انہوں نے مجھے وظیفہ بتایا جس کے پڑھنے سے الحمدللہ طبیعت بہتر ہوگئی اور دوبارہ خراب نہیں ہوئی۔ وظیفہ یہ تھا۔ اول آخر درود شریف اس کے بعد سورۂ فاتحہ 7 بار آیت الکرسی 7 بار سورۂ الزلزال 7 بار، سورۂ الکافرون 7 بار، سورۂ اخلاص 7 بار، سورۂ فلق 7 بار، سورۂ الناس 7 بار

(بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

زوال سے پہلے صحت کی قدر (تحریر: قاسم)

پیدل چلنے کے سلسلے میں یہ بتانا ضروری ہے کہ ابتدائی آٹھ دس روز تک میں تیز نہیں چل سکتا تھا لیکن اس کے بعد میں تیز رفتاری سے ایک دو میل کا چکر لگانے کے قابل ہو گیا اور جب دوبارہ معالج سے رجوع ہوا تو وہ میری صحت یابی کی رفتار سے بہت خوش ہوا۔

صحت، قدرت کاملہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کے بغیر کوئی کام سرانجام نہیں دیا جاسکتا اور ہر نعمت کی طرح یہ بھی ہم سے چھن سکتی ہے۔ اس کے بعد اس کی قدر بھی ہوتی ہے۔ اسی لیے فارسی کا مقولہ ہے کہ ''قدر نعمت بعد از زوال'' یعنی زوال کے بعد ہی نعمت کی قدر ہوتی ہے۔

آپ اگر صحت مند ہیں تو اس کی قدر کیجئے اور اگر یہ چھن رہی ہے تو اسے روکنے اور بحال رکھنے کی کوشش کیجئے۔ میری صحت کی کہانی بھی یہی ہے۔ جب تک صحت اچھی رہی، میں اطمینان کے ساتھ اس کے تحفظ سے بے خبر رہا۔ میرا تعلق تدریس سے تھا، اس لیے جب تک یہ سلسلہ جاری رہا میں صحت کے معاملے میں محتاط بھی رہا اور جسمانی اعتبار سے سرگرم بھی لیکن ریٹائرمنٹ کے بعد خوانخواہ یہ یقین کر بیٹھا کہ اب تو آرام کے دن آگئے ہیں۔ بے فکری اور آسودگی نے آرام کی راہیں سجھائیں تو زندگی کا نظام ہی بدل کر رہ گیا۔

جب تک جی چاہا بستر میں پڑا اینڈتا، بازار جانے آنے کے لیے پیدل چلنا، ریٹائرڈ لائف کی توہین لگنے لگا۔ ذرا ذرا سی چیزوں کے لیے گاڑی استعمال کرنا اور عمدہ قسم کی غذائیں بھی اطمینان کے ساتھ پیٹ بھر کر کھاتا، یہاں تک کہ چربی کے جمتے رہنے سے توند نکل آئی اور چلتے پھرتے سانس پھولنے لگی۔ سیڑھیاں چڑھنا دوبھر لگنے لگا۔ یہ دیکھ کر میں نے اپنے معالج سے رجوع کرنے کا فیصلہ کیا۔ آج اندازہ ہوتا ہے کہ یہ ایک درست اور بروقت فیصلہ تھا۔

پتا چلا کہ مجھے ہائی بلڈ پریشر ہی نہیں ہے بلکہ قلب کو آکسیجن کم ملنے کی وجہ سے انجائنا کا مریض بھی بن گیا ہوں اور اسی وجہ سے سانس پھولنے کی شکایت لاحق ہے۔ معالج کے سوال پر میں نے اپنی غذائی عادات کے علاوہ یہ بھی بتایا کہ میں ورزش بالکل نہیں کر رہا ہوں۔ یہ سب سن کر وہ خاصا متفکر ہو گیا۔ میں نے گھبرا کر اس سے پوچھا کہ کیا مجھے جوگنگ کرنا چاہیے یا پھر اس سے پہلے واک کو اپنا معمول بنا لینا چاہیے۔ اس نے پہلے واک شروع کرنے کا مشورہ دیا، لیکن اسی کے ساتھ غذائی احتیاط کی تاکید کرتے ہوئے سرخ گوشت، آلو، میدے سے بنی ہوئی اشیاء، مکھن اور چربی سے پرہیز کرنے اور پھل، سبزیاں، مچھلی زیادہ کھانے کا مشورہ دیا۔ معالج نے الکحل والے مشروبات سے پرہیز، چائے، کافی کم اور دن میں کم از کم آٹھ گلاس پانی پینے کی ہدایت کی۔

یہ حال جاننے اور اس کا مشورہ گرہ میں باندھ کر گھر کی طرف چلا تو میں نے معمول سے آدھا گھنٹہ پہلے اٹھنے کے لیے الارم گھڑی سے کام لینے کا فیصلہ کیا اور روزانہ کی واک کو اپنا معمول بنا لیا۔ آدھے گھنٹے کی واک کے بعد میں گھر لوٹ کر بغیر بالائی کا دودھ دلیے میں شامل کر کے شوق سے کھاتا۔ مٹھاس کی طلب پوری کرنے کے لیے پھل کھاتا۔ کیک، ڈبل روٹی، جام، مکھن، بالائی دار کافی پینے کا معمول ترک کر دیا۔

پیدل کے سلسلے میں یہ بتانا ضروری ہے کہ ابتدائی آٹھ دس روز تک میں تیز نہیں چل سکتا تھا لیکن اس کے بعد میں تیز رفتاری سے ایک دو میل کا چکر لگانے کے قابل ہو گیا اور جب دوبارہ معالج سے رجوع ہوا تو وہ میری صحت یابی کی رفتار سے بہت خوش ہوا۔ اب اس نے مجھے ایک سائیکل خریدنے کا مشورہ دیا۔ میں نے ایک سائیکل خرید لی اور صبح و شام ایک گھنٹہ سائیکل چلانے لگا بلکہ میں تو ہفتے میں ایک بار تیراکی بھی کرنے لگا۔ اس پروگرام پر عمل کر کے میں نے وزن میں نمایاں کمی کی لیکن توانائی اور صحت میں بڑا اضافہ کر لیا۔ میرے وزن میں ایک دو نہیں پورے بائیس پاؤنڈ کی کمی ہوگئی۔ اب مجھے گاڑی کی غلامی سے بھی نجات مل گئی۔ میں سوچتا ہوں کہ یہ سب پاپڑ مجھے کیوں بیلنے پڑے؟ صرف اس لیے کہ میں ریٹائرمنٹ کو خوش وقتی اور خوش خوراکی کا عہد سمجھ بیٹھا۔ اسی طرح مجھے اس عمر میں باقاعدگی سے چیک اپ کراتے رہنے کی اہمیت کا اندازہ بھی نہیں تھا۔

اب میں خود کو ایک مختلف انسان محسوس کرتا ہوں، میرے دوست بھی جب مجھ سے اس صحت کا راز پوچھتے ہیں تو میں انہیں بتاتا ہوں کہ صحت کا راز، درست غذا اور ورزش میں پوشیدہ ہے۔ جو لوگ شروع سے اس کے عادی ہوتے ہیں وہ آخری وقت تک صحت مند اور توانا رہتے ہیں۔ جو اسے نظر انداز کرتے ہیں انہیں اسے حاصل کرنے کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ چٹخارہ اور چٹورپن چھوڑنا پڑتا ہے۔ صحت محنت اور کوشش مانگتی ہے۔

(بقیہ: روحانی کیفیت)

اس بیماری کے دوران قلبی کیفیت یہ رہی کہ لفظ اللہ تو آسمان کی طرف جا رہا ہے مگر میں اس کے پیچھے نہیں جا سکتا کیوں کہ آسمان کی طرف جاتے ہوئے دائیں بائیں دونوں طرف سے تیر گزر رہے ہیں جو کہ میرے اوپر پہنچنے میں رکاوٹ ہیں۔ جب طبیعت کچھ بہتر ہونا شروع ہوئی تو یوں محسوس ہوا کہ تیر موجود ہیں، کھڑے ہیں مگر چل نہیں رہے اور میں اوپر کی طرف جا رہا ہوں، اس کے بعد وہ تیر بھی ختم ہو گئے۔

دوسری تشکیل کشمیر میں ہوئی۔ کھودنہ سے آگے خورشید آباد ایک جگہ ہے، بالکل بارڈر کے قریب۔ وہاں سال کی دو جماعتیں چل رہی تھیں۔ ان کی نصرت کے لیے تشکیل ہوئی۔ جماعت کو خورشید آباد کی مسجد سے نکال دیا گیا۔ عجیب کیفیت تھی جس کو الفاظ میں بیان نہیں کیا جا سکتا۔ مجھے اللہ کے راستے میں نکلتے ہوئے تقریباً 15 سال ہو گئے تھے مگر کبھی کسی مسجد سے نہیں نکالا گیا۔ یہ پہلا موقع تھا، جذبات کی عجیب کیفیت تھی۔ خوب دعائیں کیں کیونکہ دل کو ٹھیس لگی ہوئی تھی۔ تو یہ قبولیت دعا کا وقت تھا۔ سب ساتھیوں کی آنکھوں سے آنسو جاری تھے۔ خیال آیا کہ کوئی ایسی دعا مانگی جائے کہ جس سے ہمیشہ کے لیے کام بن جائے۔ اس وقت مولانا محمد یوسفؒ کی دعا یاد آگئی۔ آپ فرماتے تھے کہ یا اللہ ہمارے ساتھیوں کو ایسا بنا دے کہ جن کو یہ دیکھیں ان کو ہدایت مل جائے، جو ان کو دیکھے اسے ہدایت مل جائے، جو نہیں ان کے بدن سے چھو کر جائیں ان کو بھی ذریعہ ہدایت بنا دے۔ (ایک اللہ کے راستے کا مسافر)

(بقیہ: عبقری سے فیض پانے والے)

مجھے وہ کچھ عطا کیا ہے جس کو حاصل کرنے کے لیے لوگوں کی زندگیوں کا ایک حصہ صرف ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب میں ساری زندگی آپ کے احسان کا بدلہ نہیں دے سکتی۔ میں ماہنامہ عبقری میں چھپنے والے وظائف لوگوں کو بتاتی ہوں، جس سے لوگ بھرپور فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر عظیم عطا فرمائے اور آپ اسی طرح لوگوں کی خدمت کرتے رہیں۔ (اہلیہ محمد زبیر، کوٹ لکھپت)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

اگر آواز بیٹھ جائے: ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دن میں 3 سے 5 بار چند دن کریں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو، نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

میری آپ بیتی (کوثر جاوید، حیدرآباد)

حکیم صاحب! میں منگنی کے وقت بالکل ٹھیک تھی لیکن جونہی میری منگنی ہوئی۔ فوراً بعد میرے پیٹ میں تکلیف رہنے لگی۔ نیند آنا ختم ہوگئی۔ خوف، وسوسے اور مختلف قسم کے خیالات میرے دماغ میں آنے لگے۔ ''بال'' کا لفظ ہر وقت میرے ذہن میں رہتا اور مجھے خوف رہنے لگا کہ میرے بالوں کو کچھ ہو جائے گا۔ میں روتی اور کہتی کہ میں پاگل ہو جاؤں گی۔ مجھے کچھ ہو جائے گا پھر میری والدہ مجھے آپ کے پاس لے کر آئیں۔ میرے والد انہی دنوں اچانک وفات پاگئے۔ آپ نے میری کمر پر کچھ پڑھا اور اللہ تعالیٰ کے نام (یَاحَلِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَاعَلِیُّ یَاعَظِیْمُ) سوا لاکھ دفعہ پڑھنے کو بتایا۔ اس کے پڑھنے سے میری حالت بہت غیر ہوگئی لیکن میں نے ہمت نہ ہاری اور یہ عمل (تین دفعہ سوا لاکھ) ختم کیا۔ اسی دوران میری شادی ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اولاد جیسی خوشی بھی دے دی لیکن میں آپ کے پاس آتی رہی اور پڑھائی کرتی رہی۔ آپ نے صدقات کروائے۔ ''دو انمول خزانے تقسیم کروائے'' لیکن میری طبیعت میں مختلف قسم کی تبدیلیاں آتی رہیں۔ مجھے لوگوں سے خوف آتا تھا اور ایسے محسوس ہوتا تھا کہ میں پاگل ہو جاؤں گی لیکن میں روتی اور اللہ پاک کے کلام کا سہارا لے کر وقت گزارتی رہی۔ جب میری شادی ہوئی تھی اس وقت میرے شوہر ایک نہایت بگڑے ہوئے نوجوان تھے۔ شادی سے ان کی کوئی خاص دلچسپی نہیں تھی۔ یہ اللہ پاک کے کلام کا اثر تھا کہ آہستہ آہستہ ان کی زندگی میں تبدیلی آنا شروع ہوگئی اور شادی کے بعد جلد ہی اللہ تعالیٰ نے مجھے اولاد جیسی نعمت سے نوازا لیکن میری طبیعت میں اتار چڑھاؤ آتا تھا لیکن کوئی ایسا دن نہیں جب میں نے پڑھائی میں کمی کی ہو۔ میں نے گھر کے کاموں کے ساتھ ساتھ پڑھائی بھی جاری رکھی۔ اس کلام نے میری شادی شدہ زندگی میں بھی بہت اچھا اثر ڈالا۔ حکیم صاحب! آپ نے پھر مجھے یہ والا درود شریف ''اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفْضَلَ صَلَوَاتِكَ بِعَدَدِ مَعْلُوْمَاتِكَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ o'' بھی دیا جس سے مجھے واضح فرق محسوس ہوا اور میرے اندر ہمت، بہادری اور طاقت پیدا ہونے لگی۔ جب میں سسرال آئی، یہ بہت امیر گھرانہ تھا لیکن میرے شوہر کی آمدنی بہت کم تھی لیکن اللہ تعالیٰ نے مجھے اتنا صبر دیا کہ مجھے کسی قسم کی کمی محسوس نہ ہوتی۔ میں اپنے پڑھنے میں مصروف رہی۔ میرے شوہر کو اللہ تعالیٰ نے بہت دیا تھا لیکن بقول ان کے انہوں نے روپیہ بہت اجاڑا۔ وہ شراب پی کر راتوں کو دیر سے آتے تھے۔ خوبصورت تھے اس لیے ''گرل فرینڈ'' رکھنا ان کیلئے کوئی غلط بات نہ تھی ان کی Company نہایت خراب تھی لیکن میں نے صرف کلام پر یقین رکھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے بڑے آپریشن سے بہت خوبصورت اور صحت مند بیٹی دی جو آج 15 سال کی ہے۔ وہ بھی ہر وقت دینی باتوں میں مشغول رہتی ہے۔ دعا کرتی ہے اور نماز میرے ساتھ پڑھتی ہے یہ اسی درود شریف کا صلہ ہے کہ میرے شوہر نے شراب پینا اور غلط لوگوں میں اٹھنا، بیٹھنا چھوڑ دیا ہے۔ وہ اپنی بیٹی سے بہت محبت کرتے ہیں اور مجھ سے بھی بہت پیار کرتے ہیں۔ وہ خود کہتے ہیں تم نے مجھ پر پتا نہیں کیا پڑھ کر پھونک ماردی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انہیں بہت اچھی نوکری دی ہے اور مناسب تنخواہ بھی ہے۔ میری طبیعت میں بھی بہت فرق ہے۔ میں آپ کو دن رات دعا دیتی ہوں کہ مجھے آپ جیسا رہبر ملا۔ لوگوں کے درمیان اللہ تبارک تعالیٰ نے مجھے اپنے نام کی برکت سے بہت زیادہ عزت دی ہوئی ہے، میرے سسرال میں میری بہت اہمیت ہے، لوگ کہتے ہیں کہ کوثر تم ہمارے لیے دعا کیا کرو تمہاری دعا قبول ہوتی ہے۔ مجھے ایسے ایسے خواب نظر آتے ہیں جو نہایت سچے ہوتے ہیں، میں اکثر خواب میں آپ کی زیارت سے مستفید ہوتی ہوں۔ میرے شوہر کہتے ہیں ایک میرے حق میں دعا کرو کہ ہم سب امریکہ شفٹ ہو جائیں۔ میں ایک نارمل لڑکی کی طرح زندگی گزار رہی ہوں بغیر کسی دوا کے۔ مجھے راتوں کو نیند نہیں آتی تھی لیکن لوگ اب کہتے ہیں کوثر بہت سوتی ہے۔ الحمدللہ میری صحت دن بہ دن اچھی ہو رہی ہے۔ اگر میرے منہ سے کوئی لفظ نکل آئے تو وہ پورا ہو جاتا ہے۔ وہ لوگ جو میرے شوہر کا ساتھ نہیں چھوڑتے تھے۔ آج میرے شوہر نے ان کا خود ساتھ چھوڑ دیا ہے۔ حکیم صاحب! اس بیماری کے بعد میرا دماغ ایک مشین کی طرح چلتا رہتا تھا۔ رات کو بھی یہی کیفیت رہتی تھی لیکن آپ کے بتائے ہوئے ذکر (یَاحَلِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَاعَلِیُّ یَاعَظِیْمُ) پڑھنے کے بعد رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو اچانک دماغ میں کوئی چیز چلنا ختم ہوگئی۔

حکیم صاحب! میں جس چیز کی تمنا کرتی ہوں میرے شوہر میری وہ تمنا پوری کر دیتے ہیں۔ میں آپ کو بتا نہیں سکتی کہ پچھلے ڈھائی سالوں میں میرے ساتھ ایسے ایسے واقعات رونما ہوئے کہ میں تصور بھی نہیں کر سکتی تھی اور میری تمام تدبیریں ناکام ہو جاتی تھی لیکن میں مایوس نہیں ہوئی اور میں مسلسل اللہ پاک کا ذکر ہر وقت کرتی رہتی تھی۔ میرے سامنے ذکر کرنے کا کوئی وقت متعین نہیں تھا۔ اسی دوران مختلف قسم کے وہموں نے بھی میرے اوپر کئی حملے کئے لیکن ہمیشہ اللہ کے ذکر سے مجھے سکون محسوس ہوا۔

خواب میں اور جاگتے میں ایسی ایسی مخلوقات نے مجھے پریشان کیا کہ میری عقل دنگ رہ جاتی۔ لیکن میں آپ کا بتایا ہوا ذکر (یَاحَلِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَاعَلِیُّ یَاعَظِیْمُ) پڑھنا شروع کر دیتی اور اللہ پاک میری مشکلات کو حل کر دیتے۔

حکیم صاحب سسرال میں بھی اس ذکر کی وجہ سے مجھے کسی قسم کی تکلیف اور الجھن کا سامنا نہیں ہے اور میں اپنی ازدواجی زندگی میں بہت زیادہ خوش ہوں۔ میری طبیعت ذکر شروع کرنے سے پہلے کی نسبت اب بہت بہتر ہے لیکن ذہن میں کچھ تکلیف باقی ہے، وہ بھی امید ہے ٹھیک ہو جائے گی۔ میرے شوہر نے میرے اس ذکر کی وجہ سے ہر بری بات سے توبہ کر لی ہے۔ میرا سر بہت بھاری رہتا تھا وہ بھی صحیح ہو گیا ہے۔ حکیم صاحب! آپ کے بتائے ہوئے کلام نے مجھے بہت کچھ دیا ہے میں ان کو الفاظ کی شکل میں نہیں بیان کر سکتی۔ میں اپنی ہر دکھی دوست، رشتے دار کو آپ کا پتا دیتی ہوں۔

حکیم صاحب! صرف ایک درخواست ہے کہ میں ساری زندگی کسی قسم کی دوائی نہیں کھانا چاہتی صرف اللہ تعالیٰ کے کلام کے ذریعے ذہنی سکون چاہتی ہوں۔ دعا کریں کہ اللہ

دانش مندی کا ثبوت: جاہل اپنے دل میں جو کچھ ہے ظاہر کرتا ہے مگر دانش منداسے موقع تک چھپائے رکھتا ہے۔

پاک میری نسلوں کو بھی میری اس ذہنی بیماری سے بچائے۔ حکیم صاحب! الغرض مجھ پر بہت مختلف قسم کے دورآئے کبھی شک وشبہ کی صورت میں، کبھی مایوسی کی صورت میں لیکن میں نے ہمت نہ ہاری اور اس درودشریف اور دوسری تسبیحات نے مجھے ہمیشہ روشن پہلو دکھائے مجھے ہر وقت ایسا محسوس ہوتا تھا کہ مجھے رونا آرہا ہے لیکن وہ دور بھی گزر گیا۔

حکیم صاحب! سب سے بڑھ کر مجھے جو فائدہ ہوا وہ یہ ہے کہ میرے شوہر نے شراب پینا چھوڑ دی وہ کہتے ہیں کہ تم نے مجھ پر کوئی جادو کر دیا ہے۔ میری دماغی حالت بہت حد تک بہتر ہوگئی ہے۔ خاص طور پر میرے سر کا درد بہتر ہوگیا ہے۔ میرے سر کے بال ہر وقت کھینچے رہتے تھے اور کانوں میں ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے آوازیں آتی رہتی تھیں۔ مجھے دو اڑھائی سال پہلے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ کسی نے میرے دماغ میں پتھر رکھ دیا ہے۔ وہ بالکل صحیح ہوگیا ہے۔ حکیم صاحب! میری منفی سوچوں نے میرا کچھ نہیں بگاڑا، شاید وہ اس پڑھائی کا ہی اثر تھا۔ میرے لیے کچھ ایسا کریں کہ میں جتنی بھی زندگی ہے بالکل صحیح رہوں، اپنی اولاد کے بہترین مستقبل کی خاطر اور شوہر کی معاونت کیلئے۔

حکیم صاحب مجھے اللہ تعالیٰ کے ذکر سے دلی سکون ملا ہے۔ میری منزلیں آسان ہوگئی ہیں۔ لوگ میری عزت کرتے ہیں۔ مجھ سے مشورے لیتے ہیں۔ بچے مجھ سے بہت پیار کرتے ہیں۔ حکیم صاحب مجھے ایسے ایسے خواب آتے ہیں اور اپنے ایسے بزرگ نظر آتے ہیں، جن کو پہلے میں نے کبھی نہیں دیکھا تھا اُن میں آپ سرفہرست ہوتے ہیں۔ میں کئی دفعہ ایسی ایسی جگہوں پر جاتی ہوں جو میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھی ہیں۔ سب سے بڑھ کر حکیم صاحب! میری نمازوں میں باقاعدگی آئی ہے۔ دین کی طرف مزید رجحان بڑھ گیا ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت کرنا میرا روز کا معمول ہو گیا ہے۔ حکیم صاحب! میرا منہ کسی وقت نہیں رکتا جب میں پریشان ہوتی ہوں اس وقت بھی، خوشی کی حالت میں بھی اور سفر میں بھی یہ کلام (یَاحَلِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَاعَلِیُّ یَاعَظِیْمُ) پڑھتی رہتی ہوں اور میرا ہر کام سنور جاتا ہے۔ میرے پرس میں پیسہ کبھی ختم نہیں ہوتا اگر ہو بھی جائے تو کہیں نہ کہیں سے مل جاتا ہے۔ میرے دماغ میں "کہ میں پاگل ہوجاؤں گی اور بال" کے خیالات ختم ہوگئے ہیں۔ میرا شوہر میرے ساتھ بہت زیادہ مخلص ہے اور میں خوش وخرم زندگی گزار رہی ہوں۔ میری آپ سے التجا ہے کہ ہمارے لیے دعا کریں کہ اللہ پاک ہمیں روحانی، جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رکھیں اور اللہ تعالیٰ مجھے اور میرے خاندان والوں کو دین پر قائم ودائم رکھے۔ (آمین)

جوڑوں کے درد سے نجات حاصل کریں

آپ کی خدمت میں ایک سینے کا راز ارسال کر رہا ہوں۔ امید ہے ماہنامہ عبقری میں ضرور شائع ہوگا۔ ہمارے گھر میں ایک زمیندار کا آنا جانا ہے۔ جس کا نام ملک ہستم ہے۔ ملک صاحب بڑے تقویٰ والے، ملنسار اور عاجز طبع انسان ہیں۔ ایک دن ملک صاحب نے اپنی بیماری کی آپ بیتی بیان کرتے ہوئے بتایا کہ میں شدید جوڑوں کے درد میں مبتلا تھا۔ بسیار علاج کرائے۔ جس نے جہاں حکیم/ڈاکٹر کا پتہ دیا وہاں پہنچ گیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ ایک دن میں بازار کی مسجد میں نماز ادا کر رہا تھا۔ رکوع، قیام کے دوران میرے جوڑ (Joint) کسی شے کی ٹوٹنے جیسی آواز دے رہے تھے۔ ایک اجنبی بزرگ بابا جو کہ میرے قریب بیٹھا تھا اور ذکر اذکار میں مشغول تھا اُس نے میرے جوڑوں کی (ٹوٹنے جیسی) آواز سن لی تھی۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد اُس نے مجھے اپنے پاس بلایا اور بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ میں بیٹھ گیا۔ اُس نے کہا آپ کے جوڑوں کی آواز میرے کانوں تک پہنچی ہے حالانکہ میں اُونچا سنتا ہوں اور آپ کو شاید درد بھی شدید ہوگا۔ میں نے کہا میری تکلیف خدا کو معلوم ہے۔ اُس نے کہا کہ میں آپ کو ایک نسخہ بتاتا ہوں اگر اللہ نے چاہا تو آپ کو یہ تکلیف کبھی نہیں آئیگی۔ نسخہ مذکورہ مندرجہ ذیل ہے۔

پانچ عدد دیسی مرغی کے انڈے لے لیں اور صبح نماز فجر کے بعد ایک عدد کچا انڈہ نہار منہ پی جایئے۔ اس کے بعد چار عدد سے لے کر آٹھ عدد تک بادام چبا کر کھایئے۔ انڈہ ایک دن چھوڑ کر استعمال کریں۔ پانچ انڈے دس دنوں میں استعمال کرنے ہیں۔ بادام روزانہ استعمال کریں۔ بادام کے استعمال میں ناغہ نہ ہو۔ اگر دس دن میں افاقہ نہ ہو تو علاج بڑھائیں۔ میں نے یہی نسخہ (یعنی 5 انڈے 10 دنوں میں کھائے) استعمال کیا اور اُس دن سے لے کر آج تک میں خدا کے فضل سے صحت یاب ہوں اور بابا کو آج بھی دعاؤں میں یاد کرتا ہوں۔

(فرمان علی۔ پشاور)

شوگر کے مرض کا آسان اور سستا علاج

آج سے 30 سال پہلے میرے والد صاحب ایک نیک سفر پر میرپور خاص گئے وہاں ایک ریٹائرڈ DSP سے ملاقات ہوئی تو انہوں نے اپنے والد صاحب کا ایک آزمودہ نسخہ بتایا جو وہ شوگر کے لیے خود استعمال کرتے تھے۔ ان کے والد صاحب کو کسی نے شوگر کی دوائی لیتے ہوئے نہیں دیکھا تھا۔ وہ یہی آسان سا نسخہ استعمال کرتے تھے۔

نسخہ ھوالشافی: اردو میں بھوسا، پنجابی میں جس کو توڑی کہتے ہیں جو کہ بھینس اور گائے وغیرہ کو کھلاتے ہیں۔ ایک چٹکی بھر لے کر مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر رات کو بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھان کر پی لیں۔ بس ایک دفعہ کرلیں اور ایک ہفتہ بعد شوگر ٹیسٹ کرائیں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ بہت ہی کارآمد نسخہ ہے والد صاحب نے جس کو بتایا ہے بہت فائدہ ہوا ہے۔ میری سالی کے بچے کو 500 تک شوگر تھی تو اس کو یہ والا نسخہ استعمال کرایا تو اس کی شوگر چند دنوں میں 250 رہ گئی۔

(محمد اقبال۔ کراچی)

حضور ﷺ کے سنہرے بول آپ کے لیے

حضور اکرم ﷺ نے ایک مرتبہ حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے ارشاد فرمایا کہ اے علیؓ! رات کو روزانہ پانچ کام کر کے سویا کرو۔ (1) چار ہزار دینار صدقہ دے کر سویا کرو۔ (2) ایک مکمل قرآن شریف کی تلاوت کر کے سویا کرو۔ (3) جنت کی قیمت دے کر سویا کرو۔ (4) دولڑنے والوں کے درمیان صلح کرا کر سویا کرو۔ (5) ایک حج کر کے سویا کرو۔

حضرت علیؓ نے عرض کیا۔ یارسول اللہ ﷺ! یہ پانچ کام تو مجھ سے نہیں ہوسکیں گے۔ اس پر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا:

(1) چار مرتبہ سورۂ فاتحہ یعنی الحمد شریف پڑھ کر سویا کرو۔ اس کا ثواب چار ہزار دینار صدقہ دینے کے برابر تمہارے نامۂ اعمال میں لکھا جائے گا۔ (2) تین بار سورۂ اخلاص یعنی قل ھو اللہ شریف پڑھ کر سویا کرو۔ ایک قرآن مجید کی تلاوت کا ثواب ملے گا۔ (3) تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر سویا کرو۔ جنت کی قیمت ادا ہو جائے گی۔ (4) دس مرتبہ استغفار پڑھ کر سویا کرو۔ دولڑنے والوں کے درمیان صلح کرانے کے برابر ثواب ملے گا۔ (5) چار مرتبہ تیسرا کلمہ "سبحان اللہ والحمد للہ" مکمل پڑھ کر سویا کرو۔ ایک کامل حج ادا کرنے کا ثواب تمہارے اعمال میں لکھا جائے گا۔ (عثمان احمد کھوکھر، ڈسکہ)

جنسی صحت اور معاشرے کے مسائل

آقائے نامدار سرکار دو عالم فخر موجودات نور مجسم ﷺ کا ارشاد گرامی اسی لیے ہے کہ "نکاح میری سنت ہے" نکاح مشکل ہوگا تو زنا آسان ہوگا"

(ظہور احمد ملتانی)

جب انسان سن بلوغ کو پہنچتا ہے تو عنفوان شباب، امنگ اور جنسی تعلق پیدا کرنے کے لیے حظ نفس کا بے پناہ تقاضا اٹھنے لگتا ہے اور وہ اپنے اعضاء و جوارح کو صحیح اور غلط طریقہ پر جوش اور تلاطم کی حالت میں استعمال کرنے لگتا ہے۔ اسے اندازہ بھی نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر رہا ہے؟ اور کیوں کر رہا ہے؟ اس کی زندگی کے ایسے سنگین اور حساس موڑ پر اگر اسے صحیح رہنمائی نہ ملے تو وہ اپنی جوانی اور بقیہ عمر کو تباہ کن خراب راستے پر ڈال دیتا ہے۔ اپنے جنسی جنون کے آگے پھر وہ کسی کی نہیں سنتا۔ حالانکہ جس طرح دنیا کے اور تمام کاروبار میں ایک انسان کا دوسرے انسان سے اختلاط ملاپ ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح جنسی میدان میں بھی اختلاط ضروری ہے لیکن اس جنسی میدان میں عورت اور مرد کا اختلاط معاشرہ کی ہم آہنگی کو ملحوظ رکھ کر قانونی حدود میں نکاح کے ذریعہ ہی عافیت کی ضمانت دے سکتا ہے۔ بے نکاح اختلاط یا غیر ضروری طور پر عورت کے بغیر جنسی آسودگی معاشرہ اور تمام انسانیت سے بغاوت ہے۔ نکاح کے ذریعہ اختلاط جنسی، ایک پختہ کار اور ٹھوس خوش حال زندگی کا اسی وقت ذریعہ ہوسکتا ہے جب کہ جانبین یعنی میاں بیوی میں ہمدردی، محبت، باہمی تعاون کی خوب فراوانی ہو۔ محبت کی فراوانی اسی وقت ممکن ہے جبکہ ہر شعبہ زندگی میں دونوں ایک دوسرے کے حقوق ادا کرتے رہیں، اسی لئے کہا گیا ہے کہ نکاح ایک معاشرتی مقدس معاہدہ ہے۔ تاکہ اسکے ذریعے جائز قانونی افزائش نسل ہو سکے اور ہر طرف سے یکسو ہو کر ازدواجی راحت حاصل کر سکے اور لوگوں کی نسل کا امتیاز کیا جا سکے ورنہ کوئی اولاد اپنے باپ کو کبھی نہ جان سکے گی، بلکہ ہوسکتا ہے کہ باپ بننے اور باپ کہے جانے کا حوصلہ ہی ختم ہو جائے۔ نہ کسی کی آبرو رہے اور نہ کسی کی جان کے تحفظ کی ضمانت۔

آقائے نامدار سرکار دو عالم فخر موجودات نور مجسم ﷺ کا ارشاد گرامی اسی لیے ہے کہ "نکاح میری سنت ہے"

بہر حال جنسی تقاضوں میں ناپختگی اور بے راہ روی کی وجہ سے جنسی آزادی اور انارکی سی جنسی خرابیاں پیدا ہو گئی ہیں۔ لوگ نکاح کی افادیت پر شک کرنے لگے ہیں۔ خانگی زندگی کو وبال جان سمجھنے لگے ہیں اور جنسی تعلیم پر زور دیا جا رہا ہے۔ حالانکہ ہمارے اسلامی اور مہذب معاشرہ میں جہاں قانون کی بالادستی ہو، جہاں اللہ پاک کے احکام کا احترام ہو، جہاں جنسی جرائم کی سزا کوڑے اور سنگ ساری ہو۔ وہاں جنسی تعلیم و تربیت مغربی بے دین سر پھروں کی الٹی منطق ہے۔ چور کو چوری کرتے ہوئے اور سزا دیتے ہوئے اس لئے ٹی وی اور اخبارات میں دکھایا جاتا ہے تاکہ لوگ عبرت پکڑیں۔ لیکن بچگانہ ذہنیت کے لوگ جب چور کو دیکھتے ہیں تو وہ سب محض چوری کی مہارت کو اختیار کرتے ہیں۔ ان کی مشق ان کو زیادہ مرغوب ہوتی ہے۔ بہر حال یہ مناظرہ کرنے کی جگہ نہیں۔ یہاں تو صرف تجربات اور حقائق پیش کرنا مقصود ہیں۔ اعداد و شمار اور حقائق کے پیش نظر محض دلائل اور لفظی تکرار کرنے سے کوئی رہبری یا معاشرہ کی تعمیر اور اصلاح نہیں ہوسکتی۔ اس بحث اور تمحیص سے آج تک کوئی خاطر خواہ فائدہ تو ہوا نہیں۔ ہاں تجربہ شاہد ہے کہ جنسی غلط کاریوں کا سبب بری صحبت اور گندے خیالات کے لوگوں سے اختلاط ہوتا ہے اور انسان کے اندر خوف کا جذبہ غالب آ جاتا ہے۔ جو بڑھتے بڑھتے جنون اور پاگل پنے کا درجہ اختیار کر لیتا ہے۔ یا پھر یہی جنسی غلط کاری ان کو بالکل آزاد بنا دیتی ہے اور اس قدر آوارہ مزاج کر دیتی ہے کہ درندوں سے بھی زیادہ غیر مہذب ہو جاتا ہے بلکہ اکثر یہ بے راہ روی، خودکشی کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے۔ پہلے طبقہ کے لوگ جنسی اختلاط سے گھبرانے لگتے ہیں۔ ان پر ہسٹریا کا دورہ پڑنے لگتا ہے اور دوسرے گروہ کے لوگوں کو جنسی اختلاط کی کثرت کی وجہ سے عزت و ناموس اور تن بدن تک کا ہوش نہیں رہتا۔ شریعت نے ہر قسم کے جنسی بحران کا سد باب کر دیا ہے۔ نوجوانوں کے خیالات پاک اور امنگیں پسندیدہ ہو جاتی ہیں اور عمر رسیدہ لوگوں کے لیے بھی جنسی آسودگی کی حدود مقرر کر دی ہے۔ اسلامی معاشرہ نہ کسی کو جنسی تقاضوں سے بیزار کرتا ہے اور نہ ہی نکاح سے قبل کسی غلط کاری کی اجازت دیتا ہے۔ کوئی تصور ہی نہیں کر سکتا کہ بغیر نکاح کے کوئی ماں یا باپ بن جائے۔ مغربی معاشرے میں بلکہ غیر اسلامی معاشرہ میں تو لوگ ماں باپ پہلے بنتے دیکھے جا سکتے ہیں اور بعد میں نکاح ہوتا ہے اور اس کو کوئی گناہ تو درکنار کوئی عیب بھی نہیں سمجھا جاتا۔ بلکہ ہم جنسی بھی قانوناً جائز قرار دے دی گئی ہے۔ بہر حال ہم یہاں پختہ کاری پر غور کر رہے ہیں۔

معاندانہ اور انتقامی جذبات سے اجتناب:

پختہ کاری اور سنجیدگی صرف اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے جب کہ انسان اپنی زندگی کی سطح کو معاندانہ شدت اور انتقامی جذبات سے بلند تر مقام پر پہنچا دے۔ ان جذبات کو مثلاً غصہ، نفرت، ظلم و ستم اور جھگڑا فساد کے نام سے کون واقف نہیں۔ اکثر لوگ ان جذبات ہی کو اپنی طاقت کا سرچشمہ سمجھتے ہیں حالانکہ یہ طاقت نہیں بلکہ یہ تو بچگانہ ذہنیت، سخت اور سنگین قسم کی ناتجربہ کاری، ناپختگی، احساس، خوف، احساس کمتری اور مایوسی کی کھلی ہوئی علامت ہوتی ہے۔ بچوں کی بھی تو یہی حرکتیں اور ذہنیت ہوتی ہے۔ ہر وقت لڑائی جھگڑا۔ ذرا کمزور پڑ گیا تو رونے، چلانے اور واویلا مچانے لگ گیا۔ دوسروں کے زیر پرورش اور سہارے پر چلنے والا ہوتا ہے۔ اب اس قسم کی ذہنیت اور افتاد طبیعت رکھنے والے انسان خواہ کتنے ہی بوڑھے اور عمر رسیدہ ہو جائیں۔ ہمیشہ بچوں ہی کی سی حرکت کرتے رہتے ہیں۔ ان سے ان کو کبھی مفر نہیں خواہ وہ کتنی ہی بڑی سلطنت یا مملکت کے سربراہ ہو جائیں۔ خواہ وہ کتنے ہی صاحب اقتدار ہو جائیں۔ ظالم کبھی شریف جذبات والا ہمدرد انسان نہیں ہوسکتا۔ وہ اپنے کو لاکھ طاقتور سمجھ لے لیکن وہ ناکام ہی کہلائے گا اور دنیا اسے برے نام سے یاد کرتی رہے گی۔

وہم اور حقیقت میں امتیاز:

پختہ کاری اور تجربہ انسان کو حقیقت اور وہم کے درمیان امتیاز پیدا کرنا سکھاتا ہے۔ ایک حقیقت پسند انسان خیالی تصورات کے قلعے نہیں بنایا کرتا۔ یہ تو ایک بچے کی خاصیت ہوتی ہے کہ وہ ہر خیالی چیز کو حقیقت مان لیتا ہے۔ چونکہ اسے اچھے اور برے اور نیک و بد کی کوئی تمیز تو ہوتی نہیں اس لیے اس کا فعل قابل سزا نہیں ہوسکتا۔ لیکن وہی بچہ بالغ ہو کر جب تمیز کو پہنچتا ہے اور پھر بھی وہی بچگانہ حرکت کرتا ہے تو نتیجہ ظاہر ہے وہ ایک اندوہناک مصیبت میں اور غلط قسم کے جذبات میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اپنے مدمقابل دوسروں کی طرف محض بدگمانی اور غلط فہمی کیوجہ سے طرح طرح کی افواہیں گھڑنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کو لوگ حقیقت سمجھنے لگتے ہیں اور اس کی کردار کشی کر کے اس کو ذلیل کرنے کے درپے ہو جاتے ہیں۔

(بقیہ: ایڈیٹر کے قلم سے)

نہ بس کے فرش پر بیٹھنا ہوا، نہ لٹکنا ہوا بلکہ ڈاکٹر صاحب نے ہر شخص کو سیٹ میسر کی اور ہر شخص کا انفرادی احترام کیا۔ دوران حج منیٰ میں مشہور عالم اور درویش حضرت سید جاوید حسین شاہ صاحب مدظلہ کی صحبت میں مسلسل وقت گزرا وہ ہر سال اس گروپ کے ساتھ تشریف لاتے ہیں۔ فرما رہے تھے میرا مشاہدہ ہے کہ یہ گروپ ہر سال اپنے انتظام کو بہتر سے بہتر بناتا ہے۔ فیصل آباد کے مشہور مبلغ مولانا محمد رفیق جامی صاحب بھی ہر سال اسی گروپ کے ساتھ تشریف لاتے ہیں وہ بھی بہت زیادہ تعریف کر رہے تھے اور دعائیں دے رہے تھے۔ معذور لوگوں کے لئے دوران حج اور حج کے علاوہ خاص توجہ اور دھیان کو ملحوظ رکھا گیا حتیٰ کہ یہاں تک کہ اگر وہ کنکریاں مارنے کے قابل نہیں ہیں تو ان کے لئے امانت دار لوگوں کا انتظام کیا گیا۔ جنہوں نے ان کی طرف سے شیطان کو کنکریاں ماریں اور بندہ نے اپنی آنکھوں سے ان لوگوں کو کنکریاں مارتے دیکھا۔ منیٰ سے مکہ مکرمہ واپس معذورین کو لانے کے لئے خصوصی سواری کا انتظام کیا گیا۔ حتیٰ کہ حاجیوں سے کہا گیا کہ وہ اپنا سامان منیٰ میں چھوڑ جائیں اور چاہیں تو آخری دن کنکریاں مارتے ہوئے آپ مکہ مکرمہ جانا چاہیں تو جاسکتے ہیں، سامان آپ کے کمروں تک پہنچ جائے گا۔ باتیں تو ساری انوکھی ہیں جو کسی اور پرائیویٹ گروپ میں نہ دیکھی نہ سنی نہ پائیں۔ ایک اور انوکھی بات یہ دیکھی کہ ساری سہولتیں دینے کے بعد بھی ڈاکٹر صاحب کی طرف سے حج کے بعد اعلان ہوا کہ حج کے پانچ دنوں کے دوران اگر کسی نے اپنی جیب سے کچھ خرچ کیا ہو وہ ڈاکٹر صاحب کو اطلاع کریں اس کی ادائیگی ہوگی اور واقعی ہوئی۔ میں نے ایک حاجی کو 85 ریال لیتے ہوئے دیکھا ایک کو 40 ریال لیتے ہوئے، ایک کو 65 ریال۔ اس طرح مختلف حجاج کو کم وبیش ادائیگی کی گئی۔ صفائی کا ایسا انتظام کہ پہلے کبھی نہ دیکھا۔ بستر اور تکیے کی چادر میلی ہونے سے پہلے تبدیل۔ بار بار عمرہ کرنے والوں کے لئے سواری اور سر منڈوانے کے لئے حجام کا انتظام ہر وقت موجود۔ زیارات کے لئے اپنی نگرانی میں ایئر کنڈیشنڈ بسوں میں حاجیوں کو لے کر گئے۔ دوران جوس، بوتلوں اور پھلوں سے تواضع کی جاتی رہی۔ باقاعدہ اعلان ہوا جو لوگ پیر اور جمعرات کا روزہ رکھنا چاہیں ان کے لئے سحری اور افطاری کا پرتکلف انتظام موجود ہوگا۔ جب مکہ مکرمہ پہنچے تو ہر حاجی کے لئے موبائل سم مفت دی گئی، جس میں 55 ریال کا بیلنس تھا۔ میڈیکل بالکل مفت تھا بلا مبالغہ ہزاروں روپے کی دوائی ہر حاجی کے لئے مفت تھی۔ عشاء کے بعد ڈاکٹر صاحب بیٹھتے، مریضوں کو چیک کرتے اور مفت دوائی دیتے۔ ڈاکٹر صاحب کا موبائل کبھی بند نہیں ہوتا تھا۔ دن رات جس وقت جو ضرورت، جو تکلیف، جو مسئلہ ہو ڈاکٹر صاحب کو کال کریں۔ ہر وقت دوائی موجود، ہر مسئلہ حل، حتیٰ کہ ڈاکٹر صاحب ہر کمرے میں آکر خود چیک کرتے اور دوائی دیتے۔ میرے سامنے کئی مریضوں کی ایمرجنسیاں ہوئیں۔ گاڑی میں خود لے کر گئے، ہسپتال میں داخل کرایا اور پھر ان کی مسلسل خیر خبر لیتے رہے۔ مجھے تو ڈاکٹر صاحب گوشت اور پوست کے بنے ہوئے انسان کم اور روبوٹ زیادہ نظر آتے تھے۔ عمومی تجربہ ہے کہ حاجی کو اتنا ستایا جاتا ہے، خاص طور پر پرائیویٹ گروپوں کے ساتھ کوئی حاجی کسی گروپ لیڈر کی دعا پر آمین نہیں کہتا لیکن میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ڈاکٹر صاحب عرفات میں رو رو کر دعائیں کرا رہے تھے حضرت شاہ صاحب، جامی صاحب اور سارے حجاج رو رو کر آمین کہہ رہے تھے۔ معلوم ہو رہا تھا کہ اللہ جل شانہ، نے دعا قبول فرمالی ہے۔ یہ کسی حج گروپ لیڈر پر اعتماد کی پہلی مثال دیکھی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کنکریاں مارنے کے لئے خود ساتھ جاتے تھے تاکہ کوئی راہت نہ بھول جائے اور درست انداز سے حج کا یہ خاص عمل پورا ہو جائے۔ ہر رکن حج میں حتیٰ کہ طواف زیارت کے لئے خود ساتھ گئے اور حاجیوں کا خوب اکرام کیا۔ جدہ ایئر پورٹ پر حاجیوں کے سامان کے لئے خود انتظام کیا۔ کسی حاجی نے اپنا سامان پاس نہیں کرایا بلکہ ڈاکٹر صاحب نے تمام سامان کسٹم کے مراحل سے (چاہے جتنا بھاری سامان بھی تھا) خود پاس کرایا اور اپنی جیب سے خود ادائیگی کی، شارٹ پیکیج والوں کے لئے (23 دن) مدینہ منورہ میں بہترین فائیو سٹار موون پک جو حرم کی سب سے پہلی بلڈنگ ہے، میں قیام کرایا۔ کمروں میں بستر ٹھونسے نہیں اور کمروں میں زیادہ بیڈ نہیں لگوائے۔ حتیٰ کہ فیملی والوں کے لئے یہ سہولت دی کہ ان کی عورتوں اور مردوں کو بغیر اضافی چارجز کے ایک ہی کمرہ دیا جو کہ تین افراد کے لئے بھی تھا، دو کے لئے بھی، پانچ کے لئے بھی۔ مکہ مکرمہ میں شارٹ پیکیج والوں کے لئے فندق شہدا جو کہ فل فائیو سٹار اور حرم کے بالکل قریب ہے، اس میں بہت اعلیٰ کمرے دیئے اور کھانے کا ایسا اعلیٰ انتظام دیا کہ محسوس یہ ہوتا تھا کہ جیسے روز بارات کو کھانا کھلایا جائے۔ بندے نے یہاں تک دیکھا کہ کوسٹروں کے ڈرائیوروں کو کمبل اور سینکڑوں ریال بھی تحفہ میں دیئے۔ رات کے ڈیڑھ بجے جبکہ میں حرم سے ہوٹل واپس آرہا تھا، ان ڈرائیوروں کو خوش اور دعائیں دیتے ہوئے واپس جاتے دیکھا۔ واپسی پر ہر حاجی کو پانچ کلو اعلیٰ کھجوریں، دس لٹر کی زم زم کی پیک کین، ایک درجن تسبیح، ایک درجن خوبصورت ٹوپی، ایک عطر کی شیشی، ڈرائی فروٹس، انجیر اور خوبصورت کمبل دیا گیا۔ خواتین کو تین عدد خوبصورت اسکارف دیئے۔ بندہ چونکہ شارٹ پیکیج میں گیا تھا اور ہماری واپسی مدینہ منورہ سے تھی۔ مختلف حج گروپ کے حاجی بھی اسی جہاز میں تھے۔ ہم لائن میں لگے ہوئے تھے اور ہمارے پاسپورٹ سٹیمپ ہو رہے تھے۔ ایک حاجی نے مجھ سے سوال کیا کہ آپ کس پرائیویٹ گروپ کے ساتھ تھے۔ میں نے انہیں گلوبل حج عمرہ سروسز اور ان کا تمام پیکیج بتایا کہ انہوں نے کس طرح حاجیوں کی خدمت کی۔ یہ سن کر ان کے آنسو نکل آئے۔ کہنے لگے میں نے تو آپ سے ڈبل پیسے دیئے تھے نہ ہمیں کھانا دیا، نہ کوئی گفٹ اور نہ کوئی سہولت بلکہ اتنا ذلیل ہوئے کہ اب تو نعوذ باللہ آئندہ حج پر جانے کو دل ہی نہیں چاہتا۔ ان کی یہ بات سن کر قریب ہی ایک اور صاحب کھڑے تھے وہ کہنے لگے کہ ایسا ممکن نہیں کہ کوئی اتنی سہولت دے اور میری طرف اشارہ کر کے نہایت حقارت سے کہنے لگے یا تو آپ جھوٹ بولتے ہیں یا آپ ان کے ایجنٹ ہیں۔ ویسے بھی حج کے بعد میں نے جسے بھی یہ پیکیج بیان کیا وہ حیران ہوا کہ اتنی کم قیمت میں اتنی سہولت اور اتنا اکرام اور اتنا انتظام۔ بعض نے ماننے سے انکار کر دیا اور بعض کو میری نیت پر شک گزرا۔ ایک صاحب کہنے لگے کہ میں نے فی آدمی تیرہ لاکھ روپے دیئے لیکن مجھے یہ سہولیات نہیں ملیں۔ ایک نے سات لاکھ دیئے، ایک نے پانچ لاکھ دیئے، ایک نے چار لاکھ دیئے، اس طرح مختلف لوگوں نے اپنا پیکیج بتایا اور سہولیات بالکل صفر۔ دوران حج ایک دوست نے بتایا کہ میری ملاقات مفتی شیر محمد علوی صاحب سے ہوئی۔ وہ کسی کے حج بدل کے لئے ساڑھے پانچ لاکھ میں تشریف لائے تھے۔ کوئی سہولت نہیں تھی اور نہایت پریشان تھے۔ اسی طرح مختلف لوگوں نے جب اپنے حج کی دردناک کہانیاں سنائیں تو مجھے اپنے پچھلے سفر حج یاد آئے اور پھر یہ سہولت بھرا سفر تو دل سے ڈاکٹر صاحب کے لئے دعائیں نکلتیں۔ قارئین! یہ چند سہولیات آپ کی خدمت اور پر زور اصرار کے بعد تحریر کیں ہیں حالانکہ اس گروپ کی یہ انوکھی خصوصیات ہیں جو شاید اور کسی گروپ میں نہ ہوں۔ یہاں ایک اہم بات ذہن نشین کرلیں کہ حج کا مقصد قربانی، مجاہدہ اور مشقت ہے نا کہ سہولیات۔ مطلب اور نیت تو یہ نہ ہوں ہاں اگر مل جائیں تو رب کی نعمت سمجھ کر استفادہ کریں ورنہ نیت یہ نہ ہو۔ ویسے قارئین بہت حج گروپ دیکھے، پرکھے، سنے اور آزمائے لیکن یہ گروپ ہر لحاظ سے ایک عظیم خدمت کا جذبہ رکھے ہوئے ہے۔ ہر سال مختصر تعداد میں حجاج کرام کو لاتے ہیں اور محدود کوٹے کی وجہ سے ہر سال فروری سے حج کے لئے بکنگ شروع کر دیتے ہیں۔

قارئین یہ میرا ذاتی مشاہدہ ہے مجھے دعویٰ نہیں لیکن مسلسل سفر کے بعد یہ تجزیہ جو کہ خاص طور پر حج کے سفر پر بندہ نے تحریر کیا مجھے پڑھنے والے جانتے ہیں کہ اس سے قبل سفر حج اور عمرہ پر باوجود قارئین کے اصرار پر کبھی نہیں لکھا۔

نوٹ: معاملہ میرا اور میرے رب کا ہے۔ میرا مقصد کسی کا ایجنٹ بن کر مقاصد یا مال حاصل کرنا ہے یا مخلوق خدا کو کسی درست اور مخلص انسان سے متعارف کرانا ہے۔ نیتوں کا حال اللہ جانتا ہے۔

خاص الخاص عمل:- بندہ شاہی مسجد لاہور کے ایک خادم کو جانتا ہے۔ نہایت غریب، مفلس شخص۔ دل میں بیت اللہ دیکھنے کی تڑپ تھی۔ کسی سے سوال بھی نہیں کرسکتا تھا۔ بندہ نے یہ عمل بتایا کچھ عرصہ کیا۔ ایک دن ایک صاحب قریب سے گزرے۔ کہنے لگے اللہ کا گھر دیکھنے کا شوق ہے؟ یہ تڑپ اٹھے کیوں نہیں۔ وہ صاحب کہنے لگے شناختی کارڈ فلاں جگہ پہنچا دینا اور یوں اس نے اللہ تعالیٰ کا گھر دیکھ لیا۔ ایک غریب عورت جو لوگوں کے گھروں میں کام کرتی تھی، دل میں حج کرنے کی تڑپ تھی۔ اسے یہ عمل بتایا، اب تک 3 حج کر چکی ہے۔ غیب سے اللہ تعالیٰ نے اسباب بنائے۔ اس طرح کے بیشمار واقعات ہیں اگر بیان کرنا شروع کر دوں تو احاطہ قلم سے بالاتر ہیں۔

خاص الخاص عمل یہ ہے: اذان کے بعد اور مسنون دعا کے بعد 3 بار تلبیہ یعنی **لَبَّیْکَ اَللّٰھُمَّ لَبَّیْکَ** آخر تک پڑھیں۔ حج کی نیت سے یا عمرے کی نیت سے 40 روز اور روزانہ خوشبو لگا کر سورۃ والضحیٰ پڑھیں۔ یہ عمل نہایت خلوص اعتماد اور یقین سے کریں مسلسل اور مستقل، پھر رب کی قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔ (انشاءاللہ)

(بقیہ: سیب طاقت اور قوت کا خزانہ)

جاتا ہے۔(۴۴) شربت سیب جو کہ اعصابی طاقت دیتا ہے کو یوں تیار کیا جا سکتا ہے آدھ سیر سیب کا اچھی طرح سے جوس نکال لیں۔ پھر اس کے اندر عرق گلاب ایک سیر کا اضافہ کر لیں۔ اس کے بعد آدھ سیر چینی ملا کر قوام بنائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ دو تولے شربت ہمراہ پانی صبح و شام استعمال کریں۔(۴۵) سیب کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کریں۔(۴۶) اگر بچے کو سیب کی قاشیں تراش کر دی جائیں اور بچہ اس کو چبا کر کھائے تو اس کے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔(۴۷) سیب ایک عدد لے کر اچھی طرح سے چھیل کر تھوڑا نمک لگا کر صبح نہار منہ تین روز تک کھانے سے سردرد کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔(۴۸) بھوک میں اضافہ کرنے کیلئے آدھ سیر جوس سیب میں کالی مرچ، زیرہ اور نمک معمولی مقدار میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اور غذا بھی جزو بدن بنتی ہے۔(۴۹) سیب کا مربہ ایک دانہ صبح ورق نقرہ میں لپیٹ کر کھانا مقوی قلب اور مقوی دماغ ہوتا ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔(۵۰) سیب وسواس سوداوی کو رفع کرتا ہے اور وبا کو نافع ہے۔(۵۱) بچھو کے زہر کو دور کرتا ہے اس کیلئے ایک پاؤ جوس دن میں چار دفعہ پلائیں اور سیب کا گودا کاٹنے والی جگہ پر باندھیں۔(۵۲) صفراء کا غلبہ اور جوش خون کو مفید ہوتا ہے۔(۵۳) کچے سیبوں کو گرم کر کے ورم پر لگانا مفید ہوتا ہے۔(۵۴) ترش سیب نسیان (بھول جانے والی بیماری) پیدا کرتا ہے۔

(بقیہ: خواتین کے لیے بیش بہا نیکیاں)

☆ دنیا میں کوئی بلا، وبا، آفت نہیں جو کچھ ہے بندوں کے گناہوں کی سزا ہے، جو بندوں کو دنیا میں دی جاتی ہے جن کی بدولت اللہ اپنے بندوں کے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔ درجات بلند فرماتا ہے۔☆ اللہ تبارک و تعالیٰ کے اسمائے الحسنیٰ کے ذریعہ سے دعا مانگیں تو اللہ تعالیٰ دعا کو رد نہیں کرتے۔ کاروبار، زندگی، معمولات زندگی میں اللہ کے ذکر اور حضور ﷺ پر درود بھیجنے کو روزانہ کا معمول بنائیں۔

(بقیہ: اسلامی نظام طہارت اور یورپی معاشرہ)

یہ ہے استنجا اور ڈھیلا کا مسئلہ جس پر غیر اور بعض ناواقف نو تعلیم یافتہ مسلمان ہنسی اڑایا کرتے ہیں۔ صحت و صفائی کے نقطہ نظر سے ان میں سے کون سی قباحت یا کونسا امر قابل اعتراض ہے۔ استنجا کرنے کے بعد بایاں ہاتھ جس سے صفائی کا کام لیا جاتا ہے صاف مٹی پر رگڑ کر یا بامر مجبوری صابن سے دھو لیا جاتا ہے۔ ہاں اس صفائی یا استنجا کے سلسلہ میں ایک پابندی بھی ہے جو بظاہر بالکل معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر درحقیقت ہے بڑی پُر حکمت۔ شارعِ اسلام علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: "فراغت کے بعد متعلقہ حصہ جسم کی صفائی، ہڈی اور گوبر سے ہرگز نہ کرنی چاہیے کیونکہ یہ جنات کی خوراک ہے۔"
جنوں کے متعلق عوام توہمات و تصورات کے پیش نظر یہ بات بڑی مضحکہ خیز معلوم ہوتی ہے لیکن جن کے لغوی معانی پر غور کیا جائے تو اس امتناع کی حقیقت واضح ہو جاتی ہے۔ عربی میں جن کا لفظ ہر مخفی چیز موذی یا غیر موذی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کوئی خطرناک کام کرنے والا انسان مثلاً فلک بوس عمارت تعمیر کرنیوالا معمار، بلی، شیر وغیرہ بھی جن کہلاتے ہیں۔ اسی طرح اس لفظ کا اطلاق غیر مرئی جراثیم پر بھی ہوتا ہے۔

(بقیہ: خواتین پوچھتی ہیں؟)

تک پچاس بار گن کر مالش کریں۔ پھر اسی طرح بازو پر کرنے سے آپ کے اعصاب اور پٹھے مضبوط ہوں گے۔" پہلے زمانے میں سر میں تیل کی مالش کی جاتی تھی۔ سرسوں کا خالص تیل استعمال کیا جاتا تھا۔ سر میں درد نہیں ہوتا تھا۔ بال گھنے اور سیاہ رہتے تھے۔ اسی طرح زچگی کے بعد روزانہ پورے جسم پر تیل کی مالش کی جاتی تھی جس سے کمزوری دور ہو جاتی تھی۔ اب مالش کا رواج ختم ہو گیا ہے۔ مالش کے لیے آپ سرسوں کا تیل یا زیتون کا تیل استعمال کر سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں تیل ہلکا گرم ہونا چاہیے۔ ٹھنڈا تیل نقصان دیتا ہے۔ سر کے بالوں میں ہفتہ میں ایک بار ضرور تیل لگا کر مالش کرنی چاہیے اس سے آپ کو بہت سکون ملے گا۔ سرسوں کا تیل دیکھ کر لینا چاہیے۔ خراب تیل کو صاف کرنے کے لیے ایسی چیزیں ڈالی جاتی ہیں جو بالوں کو نقصان دیتی ہیں بالوں کو سفید کرتی ہیں اور قبل از وقت گنجا کر دیتی ہیں۔

(بقیہ: حضرت جنید بغدادیؒ)

اور آدھا چاندی کا۔ دراصل یہ حضرت جنیدؒ کی نظر کیمیا گر کا اثر تھا مگر قدرت نے حضرت جنیدؒ پر یہ راز ظاہر کر دیا کہ خود ان کی ایک نگاہ دستون سنگ کی ماہیت کو بدل سکتی ہے۔ حضرت جنیدؒ کا مشہور قول ہے کہ جو قرآن حکیم کا پیروتہ ہو اور حضور اکرم ﷺ کا مقلد نہ ہو اس کی تقلید ہرگز ہرگز نہ کرو ورنہ گمراہ ہو جاؤ گے۔ ایک اور موقع پر آپؒ نے فرمایا کہ رسالت مآب ﷺ کے راستے کے سوا تمام راستے مخلوق پر بند ہیں۔ آپ کے قول مبارک کی تشریح یہ ہے کہ حضور ﷺ کا راستہ چھوڑ کر جس راستے پر چلے گمراہی اس کا مقدر بن جائے گی۔ حضرت جنید بغدادیؒ اس قدر عبادت گزار تھے کہ پورے تیس سال تک ایک پاؤں پر کھڑے ہو کر ذکر خدا میں مشغول رہے۔ یہاں تک کہ نماز فجر کا وقت آ جاتا اور عشاء کے وضو سے فجر کی نماز ادا کرتے۔ پھر 298ھ میں اسلام کا یہ جانباز تھک کر بستر علالت پر دراز ہو گیا۔ مریدوں نے سمجھا کوئی عام سی بیماری ہے، جلدی گزر جائے گی مگر وہ مرض الموت تھی۔ جمعۃ المبارک کے دن آپ تلاوت قرآن پاک کیے جا رہے تھے جب سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 70 پر پہنچے تو ایک لمحے کے لیے ٹھہر گئے پھر آپ نے کسی قدر بلند آواز میں بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کہا اور روح مبارک آسمانوں کی طرف پرواز کر گئی۔ جب آپ کا جنازہ اٹھایا گیا تو ایک سفید رنگ کا کبوتر آیا اور جنازہ کے ایک کونے میں بیٹھ گیا۔ لوگوں نے اس کو اڑانے کی کوشش کی لیکن وہ نہ اڑا اور کہا کہ مجھے اور اپنے آپ کو رنج نہ دو کیونکہ میرے عشق کی جڑیں کافی مضبوط ہیں۔

(بقیہ: سلیقہ مندی)

دکان بہت جلد کامیابی کے ساتھ چلنے لگی مگر چند سال کے بعد ان کی دکان ختم ہو گئی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ انہوں نے آمدنی اور لاگت کے فرق کو نہیں سمجھا۔ مثلاً ان کی دکان پر اگر ۵ ہزار روپیہ کا کپڑا بکے تو اس میں ساڑھے چار ہزار روپیہ لاگت کا ہوتا ہے اور ۵۰۰ روپیہ آمدنی کا۔ مگر وہ دکان میں آتی ہوئی رقم کو اس طرح خرچ کرنے لگے جیسے کہ ۵ ہزار کی پوری آمدنی کی رقم ہو۔ ظاہر ہے کہ یہ فضول خرچی کی بدترین شکل تھی چنانچہ چند سال میں وہ دیوالیہ ہو کر ختم ہو گئے۔ اس دنیا میں سلیقہ مند زندگی کا نام خوشحالی ہے اور بے سلیقہ زندگی کا نام بدحالی۔

(بقیہ: بابرکت ہستی کا معجزہ)

ان کا قد بہت مناسب تھا۔ وہ اپنے ساتھیوں میں سب سے ممتاز اور سب سے حسین تھے۔ ان کے ساتھی ایسے تھے کہ جب وہ کچھ کہتے تھے تو وہ ادب اور خاموشی سے سنتے، جب کوئی حکم دیتے تو اسے کرنے کے لیے دوڑتے۔ نہ وہ بدمزاج تھے اور نہ زیادہ باتیں کرنے والے۔" ابو معبد یہ سن کر بول اٹھے: "واللہ! یہ تو وہی ہیں جن کا ہم نے ذکر سنا ہے۔ اگر میں اس وقت آ جاتا، جب وہ یہاں تھے تو میں ان سے درخواست کرتا کہ مجھے اپنے ساتھ رکھ لیجئے۔۔ اُم معبد! اگر تمہیں اس کا موقع ملے تو ضرور ایسا کرنا۔"

(بقیہ: پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن وسلوک)

قبول اسلام سے پہلے روئے زمین پر مجھے آپ ﷺ سے زیادہ کسی سے نفرت و عداوت نہ تھی (معاذ اللہ) لیکن اب آپ ﷺ سے بڑھ کر دنیا میں کوئی محبوب نہیں۔ کل تک میں دین اسلام کو مذاہب عالم میں بدترین مذہب سمجھتا تھا لیکن آج میری نظر میں مذاہب عالم میں سب سے بہترین دین اسلام ہے۔ اسی طرح شہر مدینہ میرے نزدیک دنیا کے تمام بلاد میں سب سے زیادہ نفرت انگیز جگہ تھی لیکن اب یہی میرے لیے سب سے زیادہ پسندیدہ مقام ہے۔ (بخاری و مسلم)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اسی محفل کی بدولت میں دو انمول خزانے کے وظائف کو مستقل پڑھ رہا ہوں۔ ایک دن دو انمول خزانے کا ورد کرتا کرتا میں سو گیا۔ خواب میں دیکھتا ہوں کہ بہت بڑا میدان حشر ہے ہم کچھ رشتے دار وہاں پر موجود ہیں۔ کچھ لوگ جو فوت ہو چکے تھے وہ بھی زندہ اٹھتے ہیں، آسمان سے بہت ہی تیز قسم کی بجلی گرج رہی ہوتی ہے، چمک بھی ہوتی ہے اور آسمان سے سبز گنبد اتر رہا ہوتا ہے اور آسمان کی دوسری طرف دو انمول خزانے اور اللہ تعالیٰ کے نام اور حضرت محمد ﷺ کے نام مبارک لکھے جا رہے ہوتے ہیں۔ ہم سب لوگ منظر دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ کچھ دیر بعد ایک عورت زعفران، دودھ اور بادام سے بنا کھانا لے کر آتی ہے جسے ہم سب بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پھر ایک غیبی آواز آتی ہے۔ اے میرے بندے میرے دو انمول خزانے تمہارے پاس ہیں اور تمہارے دو انمول میرے پاس ہیں۔ پھر وہی غیبی آواز میرے والدہ کو کچھ پڑھنے کے لیے کہتی ہے۔ اسکے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (محمد مسعود۔ ملتان)

سورتوں کے فضائل

☆ سورۃ فاتحہ اللہ کے غضب سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ یٰسین قیامت کے دن کی پیاس سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الواقعہ فقر و فاقہ سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الملک عذاب قبر سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الکوثر دشمن کے شر سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الکافرون موت کے وقت کفر سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الاخلاص منافقت سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الفلق حادثوں سے بچاتی ہے۔
☆ سورۃ الناس وسوسوں سے بچاتی ہے۔

(عبداللہ۔ لاہور)

بچے سلیقہ مند اور باعلم ہوں: یَاعَلِیْمُ یَاخَبِیْرُ یَافَتَّاحُ 21 بار نوالے پر پڑھ کر دم کریں اور بچے کو کھلائیں، ہر کھانے کے ساتھ ایسا کریں۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

قیمت فی شما
20 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

33

ماہنامہ

عبقری ®

لاہور

مارچ 2009ء بمطابق ربیع اول 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- نامراد لوگوں کیلئے بامراد ولی کے وظائف
- تازگی اور فرحت کا موسم
- آپریشن کے بغیر ہرنیہ کا علاج
- ماں کو گھر سے نکالنے کا انجام
- امام مالکؒ کی روشن شخصیت اور مقام
- لمبے اور سلکی بالوں کا حصول
- سانس کی مشق سے ٹینشن کا علاج
- ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی
- مجرب قرآنی علاج ونایاب عمل
- جوانی میں بے داغ جوانی کیسے؟
- فضول خرچ کون؟ مرد یا عورت
- عقیدے اور زم زم سے شفایابی

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ السلفی مدظلہ ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 9 جلد نمبر 3 مارچ 2009ء بمطابق ربیع الاول 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مارچ 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	تین بیماریاں جن میں عیادت کرنے یا نہ کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	اناس عقل مند لوگوں کا انتخاب
(5)	لمبے بال اور ہلکی بالوں کا حصول
(6)	جوانی میں بے داغ جوانی کیسے؟
(8)	ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی
(9)	فضول خرچ کون؟ مرد یا عورت
(10)	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
(11)	امام مالکؒ کی روشن شخصیت اور مقام
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(13)	درازی عمر اور دھوپ کی قدر
(14)	نامراد لوگوں کیلئے بامرادی کے وظائف
(15)	سائنسی دور اور ماں کا دودھ
(16)	متوکل لوگوں کی انوکھی دنیا
(17)	عقیدے اور زم زم سے شفایابی
(18)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ چٹکی علاج
(19)	بھیانک آزمائشوں کا روحانی حل
(20)	جسمانی بیماریوں کا شافی علاج
(22)	معصوم شرافت اور خصوصی رحمت
(23)	تازگی اور فرحت کا موسم
(24)	آپریشن کے بغیر ہرنیہ کا علاج
(25)	عظمت علم اور باادب لوگ
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(28)	غم کو خوشی میں کیسے بدلیں
(29)	جنات میاں بیوی کا بسیرا
(30)	مجرب قرآنی علاج و نایاب عمل
(31)	مشکل کشا عمل اور تنگی دور
(32)	آپ کا خواب اور تعبیر
(33)	سانس کی مشق سے ٹینشن کا علاج
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	ماں کو گھر سے نکالنے کا انجام
(38)	بقایاجات
(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@ubqari.org

محمد طارق محمود ناشر نے اکبھار سنز پرنٹرز 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مرکز لاہور سے شائع کیا۔

تین بیماریاں جن میں عیادت کرنے یا نہ کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں

حضرت زید بن ارقم ؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے میری عیادت فرمائی جب کہ میری آنکھوں میں درد تھا۔ (احمد، ابوداؤد)

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ اُس شخص کی عیادت کرنا سنت ہے جو آنکھ دکھنے یا آنکھ کی دوسری بیماری میں مبتلا ہو اور جامع صغیر میں ایک روایت ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ تین بیماریاں ایسی ہیں جن میں بیمار کی عیادت نہ کی جائے۔

(1) آنکھیں دکھنے میں۔ (2) ڈاڑھ درد میں۔ (3) اور دنبل (پھوڑے) میں۔

چونکہ ان دونوں حدیثوں میں (بظاہر) تعارض ہے اس لیے ان دونوں میں اس تاویل کے ذریعے تطبیق پیدا کی جائے گی کہ ان بیماریوں میں بیمار کی عیادت وہ لوگ نہ کریں جن کیلئے بیمار کو تکلف کرنا پڑے یا ان کا آنا بیمار کیلئے گراں ہو۔ کیونکہ اگر وہ لوگ ایسے بیمار کی عیادت کیلئے جائیں گے تو آنکھ دکھنے یا آنکھ کی دوسری بیماری کی شکل میں بیمار کو اپنی آنکھ کھولنے پر مجبور ہونا پڑے گا، یا ڈاڑھ دکھنے کی صورت میں اسے گفتگو کرنے کی وجہ سے بہت زیادہ تکلیف ہوگی۔ اسی طرح اگر دنبل ہوگا تو وہ ان کی وجہ سے ٹھیک طریقہ سے بیٹھنے پر مجبور ہوگا اور ظاہر ہے کہ پھوڑے کی وجہ سے اس کیلئے کسی ایک، اور ٹھیک ہیئت پر بیٹھنا بہت زیادہ تکلیف کا باعث ہوگا۔ ہاں اگر ایسے لوگ عیادت کیلئے جائیں جن کی وجہ سے بیمار کو تکلف نہ کرنا پڑے، یا ان کا جانا بیمار پر گراں نہ گزرے تو ان بیماریوں میں بھی عیادت کیلئے جانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اللہ پاک عمل کی توفیق عطا فرمائے۔

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

عتیق احمد زکریا فیصل آباد کے ہیں لیکن بہت عرصہ سے جدہ میں رہتے ہیں۔ مہمان نواز ایسے کہ شاید ہمارے کسی بڑے زمیندار کا ڈیرہ بھی ایسی مہمان نوازی نہ کر سکے۔ ان کا گھر چھوٹے آدمی سے لے کر بڑی عمر کے بزرگوں کی مہمانی تک کی سعادت حاصل کرتا ہے۔ اہلیہ بھی خوب مہمانوں کی خدمت میں دن رات ایک کرتی ہے۔ نہایت صابرہ اور شاکرہ خاتون ہیں۔ سخاوت کی انتہا یہ ہے کہ بعض اجنبی لوگ بھی انکی سخاوت کی شہرت سن کر آتے ہیں اور خالی نہیں جاتے۔ جس طرح حضرت امام زین العابدینؒ کے بارے میں آتا ہے کہ اتنے سخی تھے کہ کلمہ توحید میں ''لا'' کے سوا کبھی کسی نے ان کے منہ سے ''لا'' نہیں سنا۔

عتیق صاحب خود بتانے لگے کہ میرا بہت اچھا کاروبار تھا، خوب ریل پیل تھی۔ اچانک ایک شخص نے بہت بڑا دھوکہ کیا اور کچھ مزید نقصان ہوگیا۔ یوں میں لکھ پتی سے لکھ پتی رہ گیا۔ بہت پریشانی کے حالات گزرنے لگے لیکن مہمان نوازی نہیں چھوڑی۔ حالات اور خراب ہونے لگے اور ہوتے چلے گئے۔ صبر اور استقامت کا دامن نہ چھوڑا۔ ایک دن میرے گھر حضرت مولانا محمد یونس پالن پوری مدظلہ، مصنف ''بکھرے موتی'' تشریف لائے۔ میرے حالات بھانپ گئے اور مجھے ایک عمل بتایا کہ جب گھر میں داخل ہو چاہے دن میں جتنی دفعہ آنا جانا ہو تو ایک بار درود شریف، ایک بار تسمیہ، ایک بار سورۃ اخلاص پڑھ کر گھر میں داخل ہوں اور گھر والوں کو سلام کریں چاہے بیوی ہو بچے ہوں یا گھر میں کوئی فرد ہی نہ ہو لیکن سلام ضرور کریں۔ یہ عمل مستقل کریں اور گھر کا ہر فرد کرے۔ اگر عمل کو اور تیز کرنا چاہتے ہیں تو سورۃ اخلاص 3 بار پڑھیں۔

عتیق صاحب کہنے لگے کہ میں نے یہ عمل کرنا شروع کر دیا کیونکہ حضرت پالن پوری نے ساتھ یہ حدیث مبارک بھی بیان کی تھی جس کا مفہوم یہ ہے کہ ایک شخص حضور ﷺ کی خدمت میں اپنے فقر و فاقے کا شکوہ لے کر آیا۔ آپ ﷺ نے اسے یہ عمل فرمایا کچھ عرصہ کے بعد آیا تو عرض کہ کہ اب تو میرے پڑوسی بھی میرے حال سے استفادہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اتنا دیا ہے کہ تقسیم کرتا ہوں۔ عتیق صاحب بہت خوشی سے بولے بس عمل کیا تھا غنی ہونے کی چابی تھی۔ میں نے اور گھر والوں نے بہت ذوق شوق سے کرنا شروع کر دیا کیونکہ حضرت پالن پوری نے یہ بھی ساتھ فرمایا تھا کہ آئندہ دفعہ جب آؤں گا تو حالات انقلابی طور پر تبدیل ہوں گے۔ (انشاءاللہ)

واقعی ایسا ہوا حالات نے پلٹا کھایا۔ فقر ڈھلنے لگا اور غنا متوجہ ہونے لگا اور وسعت کے آثار معلوم ہوئے۔ اللہ نے پہلے سے بھی زیادہ کرم فرما دیا۔ عتیق صاحب نے جو بیان کیا اس کا عملی نمونہ یہ تھا کہ جب میں دروازے تک انہیں رخصت کرنے گیا۔ تو 5 مرلے جتنی بڑی گاڑی نے ان کے اچھے حالات کی گواہی دی۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

جیسا یقین ویسی عطا

میرے محترم ساتھیو! اصل چیز یقین کی طاقت ہے۔ اعمال پر یقین ہی اصل چیز ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی ہاتھ اٹھا کر دعا مانگ رہا ہے تو اس کو یقین ہوتا ہے کہ اس کا رب اس کی طرف متوجہ ہے اور اس کی دعا سن رہا ہے۔ اگر اس کو اس چیز کا یقین نہ ہو تو اس کا دعا مانگنا اور نہ مانگنا ایک برابر ہے۔ مزید یہ کہ غافل دل کی دعا اللہ پاک قبول نہیں فرماتے۔ ایک کافر کا ایک بت پر یقین اتنا ہوتا ہے کہ وہ سمجھتا ہے کہ اس کے تمام مسائل اس بت نے دور کیے ہیں۔ اصل میں کرتے تو اللہ پاک ہیں مگر شیطان نے ان کے ذہن میں بٹھا دیا ہے کہ بت پر یقین کر، اس سے مانگ اور اس کا یہ یقین اس کے مسئلے کا حل کرواتا ہے۔

بت بے چارے کہاں حل کرتے ہیں۔ بت مکھی نہیں اڑا سکتے، اس پر کتے پیشاب کر جاتے ہیں، وہ اُن کتوں کو نہیں روک سکتے۔ اللہ جل شانہٗ کی ذات عالی پر یقین ہو۔ حدیثِ قُدسی کا مفہوم ہے کہ میرے بندے میں تیرے گمان کے بقدر تیرے ساتھ معاملہ کروں گا۔ یہ غالباً حدیثِ قدسی ہے ورنہ حدیث مبارکہ میں ہے کہ میرے بندے تیرے گمان کے بقدر تو جیسے میرے ساتھ گمان کرے گا میں تیرے ساتھ ویسے معاملہ کروں گا اور گمان اگر کامل ہو، یقین کامل ہو۔ اللہ جل شانہٗ پھر عطا فرماتے ہیں اور یقین اگر ڈھیلا ہو تو پھر جیسا یقین ویسی عطا۔

یقین ایسا ہو

ایک بندے نے سنا کہ فلاں بندے نے گن پوائنٹ پر اتنے پیسے چھین لیے۔ اس کو اور تو کچھ نظر نہ آیا، گنے کا چھلکا پڑا ہوا تھا۔ اس نے وہ اٹھا لیا اور ایک راہ جاتے بندے سے کہنے لگا خبردار جو کچھ جیب میں ہے نکال دے۔ چھلکا بندوق کی طرح سامنے کیا۔ اس نے اس کو چار آنے دے دیئے۔ اس نے کہا تیرے ہتھیار کے بقدر میں نے تجھے دیا ہے۔ جتنا طاقت ور تیرا ہتھیار ہو گا اتنا میری جیب سے نکلے گا۔ اللہ والو! کرین طاقت ور ہو گی تو وزنی چیز اٹھائے گی ورنہ کرین خود ہی اٹھ جائے گی۔ ارے بھئی کرین کتنی وزنی ہوتی ہے نہ معلوم اس میں لوہا کتنا پگھلا پگھلا کر ڈالا جاتا ہے کہ یہ وزنی ہے تو وزنی چیز کو اٹھائے گی۔ اب تیرا یقین وزنی ہو گا تو اتنی اللہ کی طاقت کو کھینچے گا۔ ارے مقناطیس طاقت ور ہو گا تو لوہے کو کھینچے گا۔ ہمارا یقین طاقت ور ہے ہی نہیں۔ تو میں بات کر رہا تھا بعض لوگ میرے پاس آ کر کہتے ہیں جو آپ نے ذکر بتایا۔ وہ ہم نے کیا اور ہمارا کام بن گیا۔ میں نے کہا بھئی اس کو یقین ہے۔ ایک ساتھی کہنے لگا میں درس میں آتا ہوں اور جس مشکل کے لیے دعا کرتا ہوں میرا کام بن جاتا ہے۔ کہنے لگے جب پریشانی ہو، دم کیا ہوا پانی پیتا ہوں، جسم پر ملتا ہوں، گھر والوں کو دیتا ہوں۔ میرا یقین ہے میرے کام بن جاتے ہیں۔ اگر یقین نہیں ہے تو چاہے سارا قرآن پڑھ لے، کعبہ بھی چلا جائے کچھ نہ ملے گا۔ ارے سرورِ کونین ﷺ کے روضہ اقدس کے سامنے چوبیس گھنٹے بیٹھنے والے کو اگر یقین نہیں ہوتا تو کچھ نہیں ملتا اور یہاں دور سے بیٹھ کے درود پاک سرورِ کونین ﷺ کی خدمت میں ہدیہ بھیجنے والے اور اس درود شریف کے وسیلہ سے دعائیں کرنے والے کو اگر یقین میسر ہے تو ان کا کام بن جاتا ہے۔ اللہ والو، یقین پر کام بنتے ہیں۔ آپ یقین جانیے کہ اپنے حضرت رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں جاتے تھے تو دل میں یقین ہوتا تھا کہ حضرت کی خدمت میں جا رہا ہوں، دعاؤں کے لیے عرض کروں یا نہ کروں بس حضرت کی خدمت کرتا رہوں۔ جو اعمال بتائے ہیں، کرتا رہوں۔ ان کی نظروں میں رہوں اور بس میرا کام بن جائے اور اللہ بنا دیتا تھا۔ یقین کی طاقت پر پہلے بنتے تھے اور اب بھی بنتے ہیں۔

> یقین کی طاقت پر اللہ جل شانہٗ رزق میں اضافہ فرماتے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں یقین کی نعمت عطا فرمائے۔

مرشد پر یقین تھا سو فیصد کہ ان کی توجہ، ان کی دعائیں، اللہ کی ذات پاک سے ان کے تعلق کی برکت سے اللہ پاک میرے کام بنائیں گے۔ کسی نے حضرت پیر توکل شاہ انبالویؒ (بڑے اللہ والے گزرے ہیں) اُن سے پوچھا کہ حضرت کچھ لوگ بعض فقیروں کے پاس ہوتے ہیں۔ کچھ دور سے آنے والے ہوتے ہیں، دور سے آنے والے پا جاتے ہیں اور جو ساتھ رہنے والے ہوتے ہیں، محروم رہ جاتے ہیں۔ خالی کے خالی رہ جاتے ہیں۔ فرمایا معاملہ یقین پر ہے۔ اندر کا یقین کہ اعمال کے اندر جو تاثیر میرے رب نے رکھی ہے اور جس کے وعدے کیے ہیں، وہ وعدے سچے ہیں۔ بقول ایک اللہ والے کے، وعدے اور وعید پہ یقین ہو۔ جو اس گناہ پر عذاب کا وعدہ ہے وہ بھی حق ہے اور اس نیکی پر جو ثواب کا وعدہ ہے وہ بھی حق ہے۔ ارے یقین کی طاقت پر اللہ جل شانہٗ رزق میں اضافہ فرماتے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں یقین کی نعمت عطا فرمائے۔

رزق بڑھانے کی چابیاں

رزق کا دروازہ کھلوانے کی کچھ چابیاں عرض کر رہا ہوں فرمایا۔ استغفار کو اپنے اوپر لازم کر لے۔ ہاں مشکوٰۃ شریف کی ایک حدیث ہے، مفہوم ہے جب آدمی کی خطائیں بڑھتی ہیں۔ اس کا رزق تھوڑا ہو جاتا ہے، کیونکہ اللہ کی طرف سے عذاب آنا چاہتا ہے مگر یہ رزق عذاب کی ڈھال بن جاتا ہے۔ استغفار سے رب کو منانا ہے۔ اللہ جل شانہٗ کے سامنے اپنی فریاد کو سنانا ہے اور اس سے عرض کرنا ہے۔ آج کے دور کی مصیبتوں میں بڑا وظیفہ استغفار ہے۔ اس لیے ہمارے حضرتؒ جب بیعت فرماتے تھے تو فرماتے تھے کم از کم ایک تسبیح استغفار کی صبح و شام کر لیا کرو اور تین تسبیحات بتاتے تھے۔ جیسے ایک تسبیح درود شریف کی، ایک تیسرے کلمے کی اور ایک استغفار کی۔ مہمان کو کھانا کھلانے سے رزق بڑھتا ہے۔ صلہ رحمی سے رزق بڑھتا ہے۔ حج کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ جو صلہ رحمی کرتا ہے۔ اللہ پاک اس کی عمر بڑھاتے ہیں، اس کا رزق بڑھاتے ہیں۔ اللہ اسے بری موت سے بچاتے ہیں اور صدقہ کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے قسم اٹھا کر فرمایا کہ صدقہ کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ روح جتنی طاقت ور ہو گی، اس کے مطابق روٹی ملے گی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنی ذات کا یقین اور اپنے غیب کے خزانوں میں سے برکت والا رزق عطا فرمائے اور ہمارا خاتمہ ایمان پر فرمائے۔ (آمین)

اناس عقل مندلوگوں کا انتخاب

پختہ اناس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹس ،وٹامن اے،کیلشیم اور پروٹین بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی غذائی طاقت اٹھاون کیلوری فی سوگرام ہے۔ (انتخاب جمشید احمد، گجرات)

عربی اور فارسی	اناس	انگریزی	Pineapple

اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔اس کا ذائقہ شیریں ترشی مائل ہوتا ہے۔اس کا مزاج سرد وتر درجہ دوم ہوتا ہے۔اس کی مقدار خوراک دو تولہ سے پانچ تولہ تک ہوتی ہے۔اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

اناس کی خصوصیات:۔

(1)اناس مفرح اور مقوی قلب ہوتا ہے۔(2)جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔(3)اناس دیر ہضم ہوتا ہے۔(4)گرم مزاج والوں کیلئے مفید ہوتا ہے اور پیشاب آور ہوتا ہے۔(5)دافع خفقان ہوتا ہے۔(6)صفرا کی گرمی کو تسکین دیتا ہے اور یرقان میں مفید ہے۔(7)پختہ اناس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے، کیلشیم اور پروٹین بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی غذائی طاقت اٹھاون کیلوری فی سوگرام ہے۔(8)پیشاب آور ہے اور اسی وجہ سے گردہ و مثانہ کی پتھری کو خارج کرتا ہے۔(9)لاغر اور سرد مزاج والوں کو قوت بخشتا ہے۔(10)اس کے شیرے سے چاول پکائے جاتے ہیں جو بہت لذیذ ہوتے ہیں۔(11)بند پیشاب کو جاری کرنے کیلئے اناس دو تولہ پانی میں رگڑ کر پلانا فوری فائدہ دیتا ہے۔(12)شربت اناس بند حیض کو کھولتا ہے۔(13)اناس پیاس بجھاتا ہے۔(14)اناس کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔(15)مصفی خون ہے۔(16)بدہضمی دور کرنے کیلئے اناس کی دو پھانکوں پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔(17)گھبراہٹ دور کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔(18)اناس بلغم بڑھاتا ہے۔(19)اناس کے تازہ پھلوں کا رس نکال کر پینے سے خناق کا مرض دور ہو جاتا ہے،اگر گلا بند ہو تو اس کے پانی کو زبردستی منہ میں ڈال دینا چاہیے۔(20)اناس پیچش اور مروڑ میں مفید ہوتا ہے۔اس کے ٹکڑوں کو خالص شہد میں دو چار دن رکھ کر استعمال کیا جائے تو آنتوں کے سدے دور ہو جاتے ہیں۔(21)گلے کے امراض میں اناس کو ہمراہ شربت توت سیاہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔(22)بخار کی حالت میں اناس معدہ کی اصلاح کرتا ہے۔(23)بچوں کی صحت و تندرستی کیلئے اناس کا کھانا زیادہ مفید ہے۔(24)لیموں اور سکنجبین کے ہمراہ اناس کا استعمال یرقان کو بے حد مفید ہوتا ہے۔(25)کچے اناس کا رس حاملہ عورتوں کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے اس سے رحم سکڑ جاتا ہے اور پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔اس لیے حاملہ عورتوں کو ترش اناس بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔(26)اناس دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔(27)اناس کا شربت دل، دماغ، جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اناس کا گودا ایک پاؤ، پانی تین پاؤ اور چینی تین پاؤ میں سب سے پہلے اناس کا گودا پانی میں پکائیں پھر چھان کر چینی ملا کر دوبارہ جوش دیں اور جب گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔بس شربت تیار ہے۔(28)تازہ اناس کے پھل کا رس نکال کر پانچ تولے روزانہ استعمال کرنے سے حلق میں لٹکا ہوا گوشت کٹ جاتا ہے اور اسی طرح اس کا وقت پر استعمال حلق کی جملہ بیماریوں سے محفوظ ہوتا ہے۔(29)شربت اناس دو تولے روزانہ پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔(30)شربت اناس کو سونگھنے سے دماغ مضبوط ہوتا ہے۔(31)اس کا رس پینے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کی دیگر بیماریاں درست ہوتی ہیں۔(32)اناس کا رس گلاب اور مصری ملا کر رات شبنم میں رکھنا اور صبح نہار منہ پینا تپ، دردسر صفراوی، گردے اور مثانے کی پتھری کو انتہائی مفید ہوتا ہے۔(33)خراب خون کو درست کرتا ہے۔(34)اناس کے پتوں کو رگڑ کر، چھان کر پلانے سے آنتوں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔(35)اسکے پتوں کے رس میں چینی ملا کر پلانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔(36)خون حیض جو بے وقت بند ہو اناس کے پتوں کا رگڑا ہوا پانی پلانے سے فوراً کھل جاتا ہے۔(37)اناس کی جڑ کو رگڑ کر پلانے سے دکھتی آنکھیں ٹھیک ہوتی ہیں اور دستوں کو بھی مفید ہے۔(38)پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے،اس کیلئے پانچ تولہ اناس کا رس روزانہ پینا مفید ہوتا ہے۔

ذکرالٰہی کی برکت

جو شخص بیماری کے دوران دن میں کئی مرتبہ آیت کریمہ (40) مرتبہ پڑھے گا۔ مرنے کے بعد شہادت کا درجہ پائے گا۔

(1)جو کوئی روزانہ سو بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا ایک لاکھ 24 ہزار نیکیوں کا ثواب پائے گا۔(2)جو کوئی روزانہ سو بار **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ** پڑھے گا قیامت کو اس کا چہرہ چمکے گا۔(3)فجر اور مغرب کی نماز کے بعد **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ** 100 مرتبہ پڑھے گا فاقہ دہشت قبر اور حشر کو گھبراہٹ نہ ہو گی۔(4)روزانہ 40 بار سورہ اخلاص پڑھے گا پل صراط پار کر جائے گا۔(5) **اَللّٰہُ ھُوَ** کثرت سے زندگی میں دل روشن ہو گا قبر میں جسم اور کفن امانت رہے گا اور قبر میں روشنی ہو گی۔(6)ہر نماز کے بعد 7 بار **یَابَارِیُ** کا وظیفہ پڑھنے سے قبر میں سانپ کیڑے نہیں کھائیں گے۔(7)روزانہ 100 بار درود شریف **صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارَکَ وَسَلَّمَ** پڑھے گا جہنم سے آزاد ہو گا۔قیامت کو شہداء کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔(8)فجر کی نماز کے بعد فقط تین بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا جسمانی محتاجی اور کوئی مرض نہ ہو گا۔(9)جو شخص جمعہ کی نماز ادا کرنے کے بعد صرف 100 بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا اسکے مرحوم والدین کے ایک لاکھ 24 ہزار گناہ معاف ہونگے۔(10)کسی بھی وقت یا کسی بھی دن **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ** ہزار مرتبہ پڑھے گا اس نے اپنا نفس خرید کر عذاب الٰہی سے بچا لیا اور عتیق اللہ (اللہ کا آزاد کیا ہوا) کا لقب پائے گا۔(11)جو شخص اپنی بیماری کے دوران دن میں کئی مرتبہ **لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ** 40 مرتبہ پڑھے گا۔مرنے کے بعد شہادت کا درجہ پائیگا، بچ گیا تو سب گناہوں کی بخشش ہو گی۔(12)سوتے وقت ہزار نیکیاں کماؤ، 33 مرتبہ **سُبْحَانَ اللّٰہِ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ** 33 بار اور 34 بار **اَللّٰہُ اَکْبَرُ** پڑھنے سے ثواب ملے گا۔(13)جو کوئی روزانہ 100 مرتبہ **اَللّٰہُ اَکْبَرُ** پڑھے گا 100 غلام آزاد کرنے کا ثواب پائے گا۔(14) **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ** صرف 30 مرتبہ ہر نماز کے بعد پڑھے گا تنگدستی ختم ہو گی اور جنت عطا ہو گی۔

دانت چمکانے کیلئے: کھانے والا سوڈا، پسا ہوا نمک، پسا ہوا سہاگہ ملا کر رگڑیں، پہلی دو چیزیں ہم وزن اور تیسری مقدار میں کم ہو۔

لمبے اور سلکی بالوں کا حصول

سپرے کا مناسب استعمال ہی بہتر ہے۔ ہیئر سپرے کا زیادہ تر استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب بالوں کا کوئی سٹائل بنانا ہو۔ نمی والے موسم میں بھی سپرے کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ بالوں کا سٹائل ویسا ہی رہے جیسا بنایا ہوا ہے۔ (یاسمین عبدالعزیز)

"خوبصورت ہیئر سٹائل" خوبصورت ہیئر سٹائل تمام خواتین کی اولین خواہش ہوتی ہے کیونکہ ایک اچھا ہیر سٹائل آپ کی شخصیت کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ میک اپ چاہے کتنا ہی اچھا کیا ہوا ہو اگر ہیئر اسٹائل اچھا نہ ہو تو پوری شخصیت کا غلط تاثر پڑتا ہے۔ کوئی نیا ہیئر اسٹائل بنانا ہو تو یہ کام چند ہیئر اسپریز، جیلز (Gels) اور ماؤسز کی مدد سے بآسانی کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ہیئر اسپرے، جیلز اور ماؤسز کا استعمال کب اور کیسے کرنا ہے یہ جاننا سب سے اولین کام ہے کیونکہ ان کا زائد استعمال بالوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ آیئے ان بنیادی معلومات پر نظر ڈالیں کہ جن کی بدولت آپ خوبصورت ہیئر اسٹائل بنا سکتی ہیں۔

(ہیئر سپرے Hair Spray): سب سے پہلی چیز ہیئر اسپرے کہ جو بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ آپ کو بالوں کا جو اسٹائل بنانا ہو وہ اسٹائل بنا لیجئے اور پھر اس پر اسپرے کر دیجئے۔ آپ کا ہیئر سٹائل گھنٹوں ویسا ہی رہے گا اس لیے یہ الجھن بآسانی دور ہو سکتی ہے کہ نہ جانے صبح بنایا ہوا ہیئر سٹائل رات تک ویسا رہے گا یا نہیں۔ کچھ عرصہ پہلے یہ شکایت رہتی تھی کہ ہیئر اسپرے کے استعمال سے بال خراب ہو جاتے ہیں اس لیے اب اسپرے بنانے والی صنعتوں میں اس بات کا خیال رکھا جا رہا ہے کہ ایسے ہیئر اسپریز بنائے جائیں کہ جن میں نامیاتی مرکبات کا استعمال نہ ہو کیونکہ یہی مرکبات بالوں کو خراب کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی اسپریز میں موجود روایتی خوشبو ختم کر دی گئی ہے۔ اب نئی تحقیق کے مطابق اچھی کوالٹی کے اسپریز بالوں کو نقصان پہنچانے کے بجائے بالوں کو مضبوط بنا دیتے ہیں۔

"ہیئر سپرے کا استعمال کب کریں"

(1) کوئی مخصوص ہیئر اسٹائل بنانا ہو۔ (2) اگر گیلے بالوں میں اسپرے کیا جائے تو زیادہ مؤثر رہتا ہے اس طرح بالوں کی رولنگ اچھی ہوتی ہے اور خوبصورت بھی لگتی ہے۔ (3) اگر بالوں گھنگھریالے بنانے ہوں تو اسپرے کیے ہوئے بالوں کو اپنی انگلی کے گرد لپیٹ لیجئے اور ان پر کلپ لگا دیجئے۔ تھوڑی دیر بعد جب آپ کلپ ہٹائیں گی تو دیکھیں گی کہ آپ کے بال کس خوبصورتی سے گھنگھریالے ہو چکے ہوں گے۔ (4) آپ کے بال سوکھ گئے ہوں اور آپ ہیئر اسٹائل بھی بنا چکی ہوں تو پانی ملے ہیئر اسپرے کا استعمال ہرگز نہ کیجئے کیونکہ اس طرح آپ کا ہیئر اسٹائل چھپ جائے گا۔ اس کے بجائے الکحل والا اسپرے استعمال کیجئے اور یہ سوچ کر مت ڈریئے کہ الکحل حل پذیری کی وجہ سے بالوں کو نقصان پہنچائیگا۔ جب آپ الکحل ملے اسپرے کا استعمال کرتی ہیں تو الکحل بالوں کی جڑوں تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتا ہے اور بالوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ جب کہ پینتھنول (Penthanol) اور دوسرے کنڈیشنرز بالوں کو چمکدار تو بناتے ہیں لیکن انہیں موئسچرائز نہیں کرتے۔ ہیئر اسپرے یہ تمام کام کرتا ہے۔ (5) بالوں کو گھنا کرنے کیلئے بھی ہیئر اسپرے استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کیلئے بالوں کو آگے کی طرف کر کے اوپر سے نیچے حرکت دیتے ہوئے بالوں کی جڑوں سے سروں تک اسپرے کیجئے۔ جب بال خشک ہو جائیں تو ان پر برش پھیر دیجئے۔ اس طرح بال گھنے اور خوبصورت نظر آئیں گے۔

ہیئر سپرے کے استعمال میں احتیاط بھی ضروری ہے:

ہیئر اسپرے کا زیادہ استعمال نہ کرنا ہی بہتر ہے کیونکہ اس سے بال کمزور اور روکھے ہو جاتے ہیں۔ اگر غلطی سے ہیئر اسپرے کا زیادہ استعمال کر بھی لیں تو کسی برش کی مدد سے زیادہ اسپرے صاف کر دیجئے یا پھر انہیں دھو لیجئے۔ اسپرے کرتے وقت اسپرے کے ڈبے کو اپنے بالوں سے تقریباً 30 سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھئے تاکہ بالوں کا جھنڈ نہ بن جائے۔ قریب سے اسپرے کرنے سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ اس لیے اسپرے کا مناسب استعمال ہی بہتر ہے۔

ہیئر سپرے کا استعمال کب زیادہ ضروری ہے؟

ہیئر اسپرے کا زیادہ تر استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب بالوں کو اونچا باندھنا ہو یا کوئی اسٹائل بنانا ہو۔ نمی والے موسم میں بھی اسپرے کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ بالوں کا اسٹائل ویسا ہی رہے جیسا بنایا ہوا۔

(جیلز: Gels): کا استعمال اس لیے کیا جاتا ہے کہ بال اچھی طرح سیٹ ہو جائیں اور خاص کر ان بالوں کیلئے جو آنکھوں پر آتے ہوں۔ جیل (Gels) کا استعمال بالوں کی مضبوطی اور چمک کیلئے بھی مؤثر رہتا ہے۔ اگر بال گھنگھریالے ہوں تو ان پر بھی جیل (Gel) کا استعمال اچھا رہتا ہے اور ہر ہیئر اسٹائل بڑی آسانی سے بن جاتا ہے۔ بازار میں طرح طرح کی جیلز دستیاب ہیں جن میں موجود Cellulose اور Resins کی بدولت بال چمکدار بن جاتے ہیں اور کرلز بھی اچھے بنتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا ہیئر اسٹائل اچھا بنے تو اس کیلئے سب سے پہلے بالوں کو سلجھا لیجئے۔ پھر جس رخ میں اسٹائل بنانا ہو اسی رخ میں بالوں کو پکڑ کر جیل (Gel) لگایئے۔ اس طرح آپ جس طرح کا ہیئر اسٹائل بنانا چاہیں گی آسانی سے بن جائیگا۔

جیل (Gel) کا استعمال: جیل اس وقت استعمال کریں جب آپ گیلے بالوں کو باندھنا چاہتی ہوں۔ جیل چونکہ بالوں کو سیٹ کرنے میں اچھا رہتا ہے اس لیے بالوں کو کرل کرنے میں بھی اس کا استعمال مؤثر رہتا ہے اور بال جب خشک ہو جائیں تو انہیں انگلیوں کی مدد سے الگ کر لیجئے۔ اس طرح بالوں کا اچھا Look آئے گا اور بال گھنے لگیں گے۔ اگر بالوں کو بالکل سیدھا رکھنا چاہتی ہیں تو اس کیلئے جیل (Gel) کو اپنی ہتھیلی پر لگا کر دونوں ہتھیلیوں کو رگڑیئے اور پھر بالوں کی جڑوں سے سروں تک جیل (Gel) لگایئے۔ سوکھے ہوئے بالوں میں بھی جیل کا استعمال کر سکتی ہیں۔ جس سے آپ کے بال چمکدار ہو جائیں گے اور آپ بالوں کو جس طرح بنانا چاہیں گی بنا لیں گی۔ سوکھے بالوں میں جیل کا استعمال اس طرح کیجئے کہ اپنی انگلیوں پر جیل رگڑیئے اور بالوں کے سروں تک اچھی طرح لگایئے۔ پھر جو چاہے اسٹائل بنا لیجئے آسانی سے بن جائے گا۔

ماؤس (Moues): ماؤس ایک ایسا نام کہ جو کم و بیش ہی سننے میں آتا ہے لیکن آخر یہ کیا ہے؟ ماؤس دراصل پھینٹی ہوئی کریم کی طرح ہلکا اور پھولا ہوا ہوتا ہے جو جیل کی طرح بالوں کو سیٹ کر دیتا ہے۔ ماؤس کا استعمال بالوں کو گھنا اور لمبا کرتا ہے۔ جس طرح جیلز (Gels) اور سپرے میں Resins بالوں کی جڑوں تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں بالکل اسی طرح ماؤس کے استعمال سے بھی ہوتا ہے اور بال زیادہ وزنی نہیں ہوتے۔ ماؤس میں موجود کنڈیشنر بالوں کی جڑوں تک پہنچ کر بالوں کو غذائیت فراہم کرتا ہے۔ ماؤس کا استعمال ان خواتین کیلئے زیادہ مؤثر رہتا ہے کہ جن کے بال روکھے، خراب، فرم کیئے ہوئے یا گھنگھریالے ہوں۔

عموماً ماؤس کا استعمال گیلے بالوں میں زیادہ اثر دکھاتا ہے۔ کیونکہ اس طرح بال نرم ہونے (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

جوانی میں بے داغ جوانی کیسے؟

کامیابیوں اور ناکامیوں کا دارومدار آپ کی اپنی محنت پر ہوتا ہے۔ والدین رہنمائی کر سکتے ہیں مگر اپنے مستقبل کی سمت کا تعین کرنا خود آپ کی ذمہ داری ہے۔ اگر آپ خود اپنے دوست نہیں ہیں تو کوئی دوسرا آپ کا دوست نہیں بن سکتا۔ (شیریں فرید)

"والدین چاہتے ہیں کہ بچے ان کے تجربات سے رہنمائی حاصل کریں جبکہ بچے ان کو قدامت پسند خیال کرتے ہیں اور خود دنیا فتح کرنا چاہتے ہیں۔"

زندگی کے مختلف ادوار کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ عنفوان شباب یا نوجوانی کا زمانہ سب سے زیادہ حسین، نازک اور توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس دور میں امنگیں اور جذبے عروج پر ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو منوانے اور کچھ کر گزرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ دنیا بہت حسین نظر آتی ہے لیکن مزاج میں بے چینی اور اضطراب کی بھی کیفیت پائی جاتی ہے۔ ایک بھرپور اور کامیاب زندگی گزارنے کی خواہش ہوتی ہے لیکن اگر راستے میں رکاوٹیں اور مسائل حائل ہو جائیں تو یہی خوبصورت دور اذیت ناک محسوس ہونے لگتا ہے۔ آیئے اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ جوانی کی دہلیز پر قدم رکھنے والے لڑکے اور لڑکیوں کو عموماً کس قسم کے مسائل کا سامنا رہتا ہے اور ان کی ذمہ داریاں اور فرائض کیا ہیں؟

والدین کی شکایت: جوان ہوتے بچوں کے والدین کو اکثر یہ شکایت رہتی ہے کہ بچے ان کا کہنا نہیں مانتے اور ان کی بات پر اتنی توجہ نہیں دیتے جتنی کہ انہیں دینی چاہیے۔ زندگی کے اکثر چھوٹے بڑے فیصلے خود کرنا چاہتے ہیں اور والدین سے مشورہ لینا پسند نہیں کرتے۔ بچے یہ سمجھتے ہیں کہ وہ خود دنیا کو بدل سکتے ہیں اور ان کی سوچ نئے زمانے کے مطابق ہے جبکہ بڑوں کی زندگی یہ سبق دیتی ہے کہ ایسا کرنا اتنا آسان نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ والدین چاہتے ہیں کہ ان کی اولاد ان کے تجربات سے رہنمائی حاصل کرے۔ عموماً بچے یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کے والدین قدامت پسند ہیں اور ان کے مشوروں پر عمل کر کے وہ زمانے کے ساتھ نہیں چل سکتے۔ دونسلوں کے درمیان فرق ہمیشہ موجود رہتا ہے تاہم ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی سے پیش آ کر اس خلا کو پر کیا جا سکتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچپن میں بالعموم اور نوجوانی میں بالخصوص اپنے بچوں کے دوست بن جائیں۔ آپ بچوں کو نرمی اور اپنائیت سے تو قائل کر سکتے ہیں لیکن ڈانٹ ڈپٹ اور بے جا سختی نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ اپنی زندگی کے دوراہے پر کھڑے ہوئے ٹین ایجرز کو والدین کی مدد اور مشوروں سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیے کیونکہ ان کو اس عمر میں سب سے زیادہ رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یاد رکھیے والدین کی محبت بے غرض اور بے لوث ہوتی ہے۔ ان سے بڑھ کر آپ کا کوئی ہمدرد اور دوست نہیں ہو سکتا۔

دوستوں کا انتخاب: ٹین ایجرز کی زندگی میں دوستوں کی اہمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ وہ دوستوں کی خاطر سب کچھ کر گزرنے کیلئے تیار رہتے ہیں لیکن انہیں دوستوں کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ امریکی صدر جارج واشنگٹن کہتے تھے، "اگر تمہیں اپنی شہرت اور عزت درکار ہے تو ہمیشہ اچھے لوگوں کی صحبت میں رہو کیونکہ بری صحبت میں رہنے سے بہتر ہے کہ انسان تنہا ہی رہے۔" نوجوانوں کے اندر ایک فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ ماحول سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں خاص کر اپنے ہم عصروں سے اور لاشعوری طور پر ان کے رنگ میں رنگ جاتے ہیں۔ اگر ایک دوست سگریٹ پیتا ہے تو بہت ممکن ہے کہ دوسرا بھی اس عادت کا شکار ہو جائے۔ عام مشاہدہ یہ ہے کہ والدین اپنے بچوں کے دوستوں پر نظر رکھتے ہیں بالخصوص لڑکوں کے دوستوں کے بارے میں زیادہ حساس ہوتے ہیں کہ فلاں لڑکے سے دوستی ان کے بچے کیلئے نقصان دہ ہے تو وہ روک ٹوک کرنے کا حق رکھتے ہیں لیکن دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ اس کے نتیجے میں اولاد اور والدین کے درمیان سرد جنگ کا آغاز ہو جاتا ہے کیونکہ نوجوان اپنے دوستوں کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور کسی قسم کی روک ٹوک اور پابندی برداشت نہیں کرتے۔ ٹین ایجرز کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کے دوست، ان کے والدین سے بڑھ کر نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین کی بات آپ کو وقتی طور پر ناگوار گزرے لیکن ان کی نصیحت میں آپ ہی کی بھلائی پوشیدہ ہوتی ہے۔

کیریئر کا انتخاب: میٹرک سے انٹر تک کے چار سال بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کو اپنے کیریئر کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ سب ہی نوجوانوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ان کو بہترین پروفیشنل کالج اور یونیورسٹی میں داخلہ مل جائے۔ یہی نہیں وہ اس کیلئے بھرپور محنت بھی کرتے ہیں لیکن اگر خدانخواستہ ان کو اپنی خواہش کے مطابق ایڈمیشن نہیں ملتا یا کسی امتحان میں ناکامی ہو جائے تو وہ دلبرداشتہ ہو جاتے ہیں۔ انہیں یوں محسوس ہوتا ہے کہ اگر وہ ڈاکٹر یا انجینئر نہ بن سکے تو دنیا ہی ختم ہو جائے گی۔ یاد رکھیے! فطرت تضادات کا مجموعہ ہے، جہاں آپ کامیابیوں پر خوش ہونا چاہتے ہیں وہیں ناکامیوں کو بھی برداشت کرنے کا حوصلہ پیدا کیجئے۔ ہو سکتا ہے کسی وجہ سے اس وقت آپ کو ناکامی محسوس ہو رہی ہو لیکن آگے چل کر اسی کی بدولت آپ کو خوشیاں میسر آ جائیں۔

احساس ذمہ داری کا فقدان: اس عمر کی لڑکیاں اور لڑکے اپنے حقوق کے حصول کیلئے تو ہر صورت کمربستہ ہو جاتے ہیں لیکن بہت کم ایسے ہوں گے جن کو اپنے فرائض کا بھی احساس ہو گا۔ ورنہ زیادہ تر اپنی زندگی میں مگن رہتے ہیں۔ ان کی سوچ اپنی ضروریات اور خواہشات تک ہی محدود رہتی ہے۔ ایک حساس اور ذمہ دار لڑکی نے بتایا کہ "میں کوئی بھی کام اپنے والدین کی مرضی کے خلاف نہیں کرتی۔ اگر کچھ برا بھی لگے تو خاموش رہتی ہوں اور گھر کے کاموں میں اپنی والدہ کا ہاتھ بٹاتی ہوں۔ ہمیں اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ ہمارے والدین ہمارے لئے کتنی قربانیاں دیتے ہیں وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں ہمارے بھلے کیلئے ہی کرتے ہیں ہم اگر ان کیلئے کچھ اور نہیں کر سکتے تو کم از کم ان کی نافرمانی تو نہ کریں۔"

"میرے ساتھ ہی کیوں؟" کی رٹ! عام طور پر اس عمر کے لڑکے لڑکیوں کی زبان سے ایسے جملے کثرت سے سننے کو ملتے ہیں "میرے ساتھ ہی ایسا ہوتا ہے، میں ہی کیوں؟ میرا ہی رزلٹ کیوں خراب آیا ہے؟" وغیرہ وغیرہ...... اپنے انداز اور سوچ میں تبدیلی لائیں آپ کے ساتھ کچھ بھی دوسروں سے مختلف نہیں ہو رہا۔ اس عمر میں کم و بیش سب کو ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ آپ ابھی آغاز سفر میں ہیں اس لیے ایسی کوئی بھی بات جو آپ کے مزاج سے ہٹ کر ہو یا خلاف معمول ہو آپ کو ناگوار معلوم ہوتی ہے۔ منزل مقصود تک پہنچنے کیلئے مختلف قسم کی تکالیف اور نشیب و فراز سے تو گزرنا ہی پڑتا ہے۔

ٹی وی، انٹرنیٹ اور گیمز: نوجوان ٹی وی پروگرامز میں بہت زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بارہ سال کی عمر کے بچے سب سے زیادہ ٹی وی دیکھتے

اہم اعلان قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/وی پی فیس -/50 روپے کر دی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

ہیں۔ کھانے کے وقت، پڑھتے وقت اور ہوم ورک کرتے وقت بھی بچے ٹی وی کے سامنے ہوتے ہیں۔ امریکی ماہرین نفسیات کے مطابق بہت زیادہ ٹی وی دیکھنے والے بچے پڑھائی میں کمزور ثابت ہوتے ہیں، تاہم والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ کیبل اور ڈش کے اس دور میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے کس قسم کے پروگرام دیکھ رہے ہیں؟ آج کل انٹرنیٹ پر دوستیاں کرنا فیشن بنتا جارہا ہے اور نوجوان لڑکے لڑکیاں صرف تفریح حاصل کرنے کیلئے ایک دوسرے کو بیوقوف بناتے ہیں۔ والدین سمجھتے ہیں کہ بچہ کمپیوٹر پر مصروف ہے لیکن اگر آپ کا بچہ ہروقت بند کمرے میں کمپیوٹر پر مصروف رہتا ہے تو پھر یہ خطرے کی علامت ہے۔ بعض اوقات کوئی چیز اچھی یا بری نہیں ہوتی بلکہ اس کا استعمال اسے صحیح یا غلط بناتا ہے۔ انٹرینٹ کے بے شمار فوائد ہیں۔ آپ ان لوگوں سے بات چیت کرسکتے ہیں جو اپنے پیشے میں ماہر ہوں اور ان کے تجربات و معلومات سے مستفید ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر گیمز کے بھی فائدے ہیں۔ کمپیوٹر گیمز کھیلنے سے ذہن تیز ہوتا ہے اور قوت متخیلہ میں اضافہ ہوتا ہے لیکن ہر معاملے میں اعتدال ضروری ہے۔

نوجوانوں کے مشاغل: ٹی وی پروگرام اور فلمیں دیکھنا، گھومنا پھرنا، کھیل کود، سالگرہ منانا، انٹرنیٹ پر چیٹنگ کرنا اور گھنٹوں دوستوں کے ساتھ فون پر گپیں مارنا، ٹین ایجرز کے من پسند مشاغل ہیں۔ والدین کو اکثر و بیشتر ان کے یہ مشاغل گراں گزرتے ہیں اور وہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے تعمیری کاموں میں اپنا وقت صرف کریں اور زیادہ سے زیادہ پڑھائی پر توجہ دیں۔ بچوں کو یہ بات سمجھنی چاہیے کہ اس عمر میں کھلنڈرے پن اور تفریح کی ضرورت ہے لیکن اسی دور میں اپنا کیریئر بھی بنانا ہے اور مستقبل کیلئے منصوبہ بندی بھی کرنی ہے۔ مشاغل ضرور اختیار کیجئے لیکن اس طرح کہ آپ کی پڑھائی متاثر نہ ہو۔ یہ ٹھیک ہے کہ اس عمر میں تفریح کا الگ ہی مزہ ہوتا ہے لیکن ایسے مشاغل اختیار کرنے سے پرہیز کیجئے جو نہ صرف آپ کیلئے نقصان دہ ہوں بلکہ آپ کے والدین کیلئے بھی ذہنی اذیت کا باعث بنیں۔

ایک خاتون نے بتایا کہ "جب میرا 19 سالہ بیٹا گھر سے بائیک لے کر نکلتا ہے تو میری جان سولی پر لٹکی رہتی ہے اور میں اس کی طرف سے بے حد فکر مند رہتی ہوں کیونکہ وہ محض تھرل اور تفریح کیلئے دوستوں کے ساتھ بہت تیز بائیک چلاتا ہے۔" اس طرح بہت سے والدین کو بچوں سے یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ کئی کئی گھنٹے فون مصروف رکھتے ہیں۔ گھر والے کہیں فون نہیں کرسکتے اور ان کی لمبی لمبی کالز کی وجہ سے بل بہت زیادہ آتا ہے جو گھر کا بجٹ متاثر کرتا ہے۔ اگر منع کیا جائے تو بچے برا مناتے ہیں۔ یہاں والدین کو چاہیے کہ بچوں کو محبت اور شفقت سے سمجھائیں کہ جس طرح ان کے دوست ان کیلئے اہم ہیں اسی طرح خاندان کے افراد بھی ان کیلئے اہم ہیں اور ان کی بھی اپنی ضروریات ہوتی ہیں۔ بچوں کے تعاون کرنے کی صورت میں ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کیجئے۔

نوجوان بڑی حد تک اپنے مستقبل کے معمار ہوتے ہیں۔ آپ کی کامیابیاں اور ناکامیاں آپ کے اپنے ہاتھ میں ہوتی ہیں۔ والدین رہنمائی کرسکتے ہیں مگر اپنے مستقبل کی سمت کا تعین کرنا خود آپ کی ذمہ داری ہے۔ اگر آپ خود اپنے دوست نہیں ہیں تو کوئی دوسرا آپ کا دوست نہیں بن سکتا۔ مثبت انداز سوچ اپنایئے اور ایک بھرپور شخصیت کے ساتھ دنیا کا مقابلہ کیجئے۔

حاملہ کیلئے

سفوف آملہ پیٹ کے بچے کیلئے مفید ہے۔ گرم مصالحہ، کالی مرچ ایک چھٹانک، سفید زیرہ ½ چھٹانک، دارچینی 1 تولہ، موٹی الائچی دانے دار ½ چھٹانک، لونگ ½ تولہ، کالا زیرا ½ چھٹانک، دھنیا ایک چھٹانک۔ تمام کوٹ پیس کر پاؤڈر بنائیں، سالن اور روٹی پر چھڑک کر روزانہ کھائیں۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کرکے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

ربیعُ الاوّلُ

ماہ ربیع الاوّل میں سب مہینوں سے زیادہ درود پاک پڑھنے کی فضیلت ہے۔ کثرت کے ساتھ اس ماہ میں درود شریف پڑھنا چاہیے۔

ماہ ربیع الاوّل بے حد متبرک اور فضیلت والا مہینہ ہے اور اسی برگزیدہ مہینہ میں شاہ دو عالم حضور اقدس ﷺ دنیا میں جلوہ افروز ہوئے۔ اس لیے یہ بڑی رحمت و برکت کا مہینہ ہے۔

نفل نماز: پہلی تاریخ ماہ ربیع الاوّل بعد نماز عشاء سولہ رکعت نماز آٹھ سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھنی ہے۔ پھر سلام کے بعد ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھنا ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَكَاتُهٗ

اس نماز کی بہت فضیلت ہے اور انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز اور درود شریف کو پڑھنے والے رسول اکرم ﷺ کی زیارت سے فیضیاب ہوں گے لیکن باوضو ہونا ضروری ہے۔ ماہ مبارک کی بارہ تاریخ بعد نماز ظہر بہ نیت ہدیہ بروح اقدس ﷺ بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص اکیس اکیس مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حضور اقدس ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ اس نماز کے پڑھنے والے توحید پر قائم ہوں اور شرک سے بیزار ہوں، نیز باوضو سوئیں۔

وظائف: ربیع الاوّل کی بارہویں، تیرہویں، چودھویں شب کو بعد نماز عشاء اس دعا کو (7741) مرتبہ پڑھے۔ مذکورہ دعا یہ ہے۔

يَابَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَابَدِيْعُ

یہ دعا ترقی رزق کیلئے بہت افضل ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ بارہ تاریخ پیر یا جمعرات یا جمعہ کی ہو۔

ماہ ربیع الاوّل میں سب مہینوں سے زیادہ درود پاک پڑھنے کی بہت فضیلت ہے۔ کثرت کیساتھ اس ماہ میں درود شریف پڑھنا چاہیے۔ پہلی تاریخ سے 12 تاریخ تک روزانہ بعد نماز عشاء ایک ہزار مرتبہ یہ درود شریف پڑھنا بہت افضل ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَكَاتُهٗ اس درود شریف کو پڑھ کر باوضو سو جائے تو رسول اکرم ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ (انشاء اللہ)

پھٹے ہونٹوں کیلئے: معدہ خراب یا معدہ میں گرمی ہوتو ہونٹ پھٹ جاتے ہیں، تازہ سنگترے کا بیرونی حصہ ہونٹوں پر ملیں یا انار کھاتا ہے۔

ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی

تحریر:۔ ابن فضل ساہیوال

بیٹا اگر تم ڈاڑھی رکھ لو تو ڈاڑھی کی برکت سے تمہارے چہرے کے دانے ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائیں گے اور دوبارہ نہیں ہونگے اور اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی کی فضیلت اور اہمیت بتائی۔ میں نے شیخ ؒ کی باتیں سن کر اسی وقت ڈاڑھی رکھنے کی حامی بھرتے ہوئے ڈاڑھی کی نیت کر لی۔

غالباً دو سال کی بات ہوگی کہ ایک روز میں اپنے ماموں کے ساتھ رحمان میڈیکل سٹور پر گیا۔ تو وہاں ایک سفید باریش بزرگ بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ جو مجھے دیکھتے ہی اٹھ کھڑے ہوئے اور مجھ سے مصافحہ اور معانقہ کرنے کے بعد بیٹھ گئے اور مجھ سے پوچھنے لگے کہ کیا آپ حضرت مولانا محمد فضل حسین صاحب نور اللہ مرقدہ کے صاحبزادے ہیں۔ میں نے کہا کہ ہاں میں انہی کا صاحبزادہ ہوں۔ یہ سن کر بہت خوش ہوئے اور اپنا تعارف کراتے ہوئے فرمانے لگے کہ میں لندن میں ہوتا ہوں اور تقریباً 45,40 سال کے بعد چند ماہ قبل پاکستان آیا ہوں۔ میں نے پوچھا کہ آپ میرے والد صاحب کو کیسے جانتے ہیں اور مجھے کیسے پہچانا کہ میں مولانا محمد فضل حسین کا بیٹا ہوں۔ فرمانے لگے کہ آپکا چہرہ چونکہ ان کی عکاسی کر رہا تھا یعنی ان جیسا مجھے نظر آیا۔ اس لیے میں نے اندازہ لگایا کہ آپ ان کے ہی بیٹے ہوں گے۔ آپ کے والد صاحب کو اس طرح جانتا ہوں کہ جوانی میں میرے چہرے پر دانے نکل آئے تھے اور پورا چہرہ بھر گیا تھا اور ان دانوں میں پیپ وغیرہ پڑ گئی تھی۔ ہر قسم کا دیسی اور ایلوپیتھک علاج کروا چکا تھا۔ مگر دانے ختم نہیں ہو رہے تھے بلکہ اور زیادہ بھرتے جا رہے تھے۔ آپ کے والد صاحب کی شہرت سنی تھی کہ کسی اللہ والے بزرگ کے خلیفہ مجاز ہیں اور حکمت سے بھی تعلق رکھتے ہیں اور ان کا دم اور تعویذ بھی بہت چلتا ہے، اثر رکھتا ہے، ایک دن اسی غرض سے آپ کے والد صاحبؒ کے پاس چلا گیا اور ان سے اپنی اس تکلیف کا تذکرہ کیا اور دانے دکھائے تو کچھ سوچنے کے بعد فرمانے لگے اس کا علاج ہو سکتا ہے، اگر آپ میری بات مانیں تو؟ میں نے کہا میں آپ کی بات مانوں گا۔ آپ علاج بتائیں تو فرمانے لگے کہ آپ میرے ساتھ میرے شیخؒ کے پاس چلیں کیونکہ وہ حکمت بھی کرتے ہیں، وہ علاج بھی کریں گے اور دعا بھی کریں گے تو انشاء اللہ آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ میں جانے کیلئے تیار ہو گیا، آپ کے والد صاحب مجھے اپنے شیخ خواجہ نور بخشؒ جو حضرت فضل علی قریشی رحمہ اللہ کے خلیفہ تھے۔ ان کی خدمت میں پھلن شریف ضلع مظفر گڑھ لے گئے۔ شیخؒ کی خدمت میں پہنچ کر آپ کے والد صاحب نے میرے متعلق بات کی تو حضرت خواجہ نور بخشؒ نے مجھے مخاطب کرتے ہوئے فرمایا۔ بیٹا اگر تم ڈاڑھی رکھ لو تو ڈاڑھی کی برکت سے دانے تمہارے چہرے کے دانے ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائیں گے اور دوبارہ نہیں ہوں گے اور اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی کی فضیلت اور اہمیت بتائی۔ میں نے شیخؒ کی باتیں سن کر اسی وقت ڈاڑھی رکھنے کی حامی بھرتے ہوئے ڈاڑھی کی نیت کر لی اور شیخؒ نے میرے لیے دعا فرما دی اور ہم واپس چلے آئے۔ جیسے جیسے داڑھی بڑی ہوتی گئی۔ دانے ختم ہوتے گئے اور پھر چہرہ بالکل صاف ہو گیا اور سنت رسول ﷺ یعنی داڑھی مبارک کی برکت ہے کہ اس کے بعد سے آج تک میرے چہرے پر کسی قسم کی کوئی تکلیف یا دانے نہیں ہوئے۔

سنت رسول ﷺ (ڈاڑھی) کی توہین کا نتیجہ

1978ء کے دنوں کی بات ہے کہ ہم ابوظہبی امارات میں تھے اور میں ملٹری ہسپتال میں کام کرتا تھا اور ابوظہبی میں ہمارے گھر پر ہی جمعرات اور جمعہ کو محفل ذکر ہوا کرتی تھی اور اس محفل میں امارات کے بے شمار لوگ ذکر الٰہی کرنے کیلئے آیا کرتے تھے۔ انہی دنوں ایک شخص غلام رسول گوجرانوالہ کی طرف کا تھا۔ وہ نیول فورس میں بھرتی ہو کر ابوظہبی آیا۔ کچھ دوستوں کے ذریعے اسے معلوم ہوا کہ ابوظہبی میں مسجد افغان کے متصل محفل ذکر ہوتی ہے تو وہ بھی دوستوں کے ساتھ اس محفل میں ذکر الٰہی کیلئے آنا شروع ہو گیا۔ ایک دن ذکر الٰہی کے بعد ڈاڑھی پر بات چل نکلی تو اس نے اپنا ایک واقعہ سنایا جو بڑی عبرت رکھتا ہے۔ غلام رسول صاحب نے اپنا واقعہ اس طرح سے سنایا کہ میں نیول فورس کراچی میں تھا اور میری منگنی ماموں کی بیٹی کے ساتھ ہو چکی تھی اور میرے ماموں فوج میں کرنل تھے۔ اسی دوران کراچی میں ایک بزرگ نے مجھے ذکر الٰہی کی دعوت دی۔ میں بھی ان کے ساتھ ذکر کی محفل میں شامل ہونا شروع ہو گیا اور مجھ میں باطنی اور ظاہری بہت سی تبدیلی آنی شروع ہو گئی اور اس تبدیلی کا ظاہری اثر یہ ہوا کہ میں نے ڈاڑھی رکھ لی۔ اس کے بعد جب شادی کرانے کیلئے میں چھٹی پر گھر گیا تو گھر والے سب ناراض ہوئے کہ ڈاڑھی کیوں رکھی ہے؟ ابھی تم جوان ہو اور تمہاری شادی کرنی ہے لہٰذا ڈاڑھی کو کٹا دو تو میں نے کہا کہ میں نے سنت رسول ﷺ رکھی ہے اب یہ نہیں کٹا سکتا۔ والدہ صاحب نے کہا کہ تمہارا ماموں اپنی بچی کی شادی نہیں کرے گا جب تک ڈاڑھی نہیں کٹاؤ گے۔ میں نے کہا کہ میں نے اپنے پیارے نبی ﷺ کی سنت رکھی ہے اس لیے یہ نہیں کٹ سکتی، چاہے شادی ہو یا نہ ہو۔ ادھر ماموں کو معلوم ہوا تو ماموں نے بھی ڈاڑھی کٹانے کی قید لگا دی کہ جب تک ڈاڑھی نہیں کٹاؤ گے میں اپنی بچی کی شادی تمہارے ساتھ نہیں کروں گا۔ آخر میں شادی کرائے بغیر چھٹی گزار کر واپس ڈیوٹی پر کراچی آ گیا۔ شادی لیٹ سے لیٹ ہوتی گئی۔ آخر لڑکی نے اپنے باپ سے کہا کہ آپ میری شادی کرا دیں۔ ڈاڑھی میں خود کٹوا دوں گی، یہ چیز آپ میرے اوپر چھوڑ دیں۔ گھر والوں نے شادی کے دن مقرر کر کے مجھے اطلاع کر دی۔ میں چھٹی لے کر گھر چلا گیا اور مقررہ تاریخ پر میری شادی ہو گئی۔ شادی کے چند دنوں کے بعد ایک رات میں سویا ہوا تھا۔ کہ میری بیوی نے میری والدہ سے کہا کہ غلام رسول کی سوتے میں ایک طرف سے ڈاڑھی کاٹ دیتے ہیں۔ پھر خود ہی ساری صاف کر دے گا۔ آپ والدہ ہیں آپ کو کچھ نہیں کہے گا اور اگر میں کانوں کی تو مجھ سے

(بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہو گئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ وارانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عقلمند کی صفات: عقلمند کا سینہ اس کے رازوں کا صندوق ہوتا ہے اور چہرے کی شگفتگی محبت کا جال ہے۔

فضول خرچ کون؟ مرد یا عورت

فضول خرچی ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔آج ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت اس نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزار رہا ہے کہ اسے دنیا کے ساتھ چلنا ہے۔اس لیے تو ہم جھوٹے نمائشی رویے اپناتے جارہے ہیں۔اور پیسے کا بے جا ضیاع ہمارا (Status Symbol) بن چکا ہے۔

(انتخاب محمد احمد، لاہور)

وہ بڑا اچھا وقت تھا جب لوگ بھی سادہ اور ان کی زندگی بھی سادگی اور کفایت شعاری والی تھی۔نمود ونمائش نام کی کوئی چیز نہیں تھی۔گھر کے تمام خرچے بھی پورے ہوتے تھے۔تقریبات اس دور میں بھی ہوتی تھیں، بلکہ گھروں میں دعوتی کھانے پکائے جاتے تھے۔خواتین گھر میں نت نئے لباس خود تیار کرتی تھیں۔زندگی نہایت خوبصورت طریقے سے گزر رہی تھی لیکن اچانک کیا ہوا زمانے نے اپنا رنگ روپ ہی بدل ڈالا۔سادگی کی جگہ خودنمائی نے جگہ لے لی۔ہر طرف پیسہ ہی پیسہ چھا گیا۔اب وہی معزز مانا جاتا ہے جو زیادہ روپیہ خرچ کرے۔اس لیے تو آج فضول خرچی ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔آج ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت اس نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزار رہا ہے کہ اسے دنیا کے ساتھ چلنا ہے۔اس لیے تو ہم جھوٹے نمائشی رویے اپناتے جارہے ہیں اور پیسے کا بے جا ضیاع ہمارا (Status Symbol) بن چکا ہے۔اس لیے یہ فیصلہ کرنا بہت مشکل امر ہے کہ فضول خرچ ہونے میں مرد آگے ہے یا عورت؟ کہا تو یہ جاتا ہے کہ عورت ہی زیادہ فضول خرچ ہے کیونکہ خودنمائی کی عادت عورت میں زیادہ ہوتی ہے۔خاندان میں یا احباب میں کوئی تقریب یا شادی آجائے تو گھر کا سارا بجٹ درہم برہم ہو جاتا ہے اور خاتون خانہ کے مطالبات زور پکڑنے شروع ہو جاتے ہیں اور بیچارہ شوہر فضول خرچیوں پر سر پکڑ کر بیٹھ جاتا ہے۔اپنی بیوی کے ان اخراجات کا ذکر بڑھا چڑھا کر اپنے حلقہ احباب میں سناتا ہے کہ کس طرح اس کی محنت سے کمائی ہوئی رقم اس کی خاتون خانہ اپنے رشتہ داروں کی شادی پر لٹا رہی ہے اور یہ کہ وہ کس طرح فضول خرچی کر رہی ہے۔اس لیے عورت کو سب سے بڑا فضول خرچ ہونے کے خطاب سے نوازا گیا ہے۔اس میں مکمل سچائی نہیں پائی جاتی کیونکہ مرد بھی بہت بڑے فضول خرچ واقع ہوئے ہیں۔اس سلسلے میں چند خواتین سے رائے لی گئی کہ اس میں کتنی صداقت ہے۔

محترمہ روبی، بینک ملازم: روبی جو کہ ایک ملٹی نیشنل بینک میں ملازمت کرتی ہیں۔جب ان سے پوچھا گیا وہ زیادہ فضول خرچ ہے یا نہیں؟ اس بارے میں انہوں نے بتایا کہ یہ غلط ہے کہ عورت فضول خرچی کرتی ہے بلکہ یہ تو اس کی ضرورت ہے۔ان کے مطابق چونکہ میں ملازمت کرتی ہوں اس لیے مجھے نئے ملبوسات کی ہر مہینے ضرورت ہوتی ہے اور اپنی ذات پر خرچ کوئی فضول خرچی نہیں۔

مسز شکیل، ہاؤس وائف: انہوں نے اپنا مؤقف بیان کرتے ہوئے کہا کہ وہ مکمل گھریلو خاتون ہیں اور ایک مڈل کلاس گھرانے سے تعلق ہے۔شوہر ایک کمپنی میں ملازم ہے۔مجھے ہر مہینے محدود آمدنی میں گھر کا بجٹ تیار کرنا ہوتا ہے۔جس میں گھر کی ہر چیز سے لے کر بچوں کی فیسوں تک کے اخراجات آتے ہیں۔میں بہت محتاط طریقے سے خرچ کرتی ہوں۔اوپر سے مہنگائی بھی روز بروز بڑھتی جارہی ہے۔ان کے مطابق ایک عورت بالکل فضول خرچ نہیں ہوسکتی کیونکہ وہ محدود ذرائع سے گھر کا خرچہ چلاتی ہے۔لیکن عورت کو فضول خرچ کہنے والے اس کی محنت کو فراموش کر دیتے ہیں۔

رخسانہ، لیکچرار پاک سٹڈیز: انہوں نے بات کرتے ہوئے بتایا کہ عورت کو فضول خرچ کہنے والے مرد خود اپنی شاہ خرچیوں میں عورتوں سے آگے ہیں اور انہوں نے کہا کہ مجھے یہ کہتے ہوئے کوئی عار نہیں کہ میرے خاوند سب سے بڑے فضول خرچ ہیں۔وہ فائیو سٹار ہوٹلز میں اپنے دوستوں کیلئے ڈنر کا اہتمام کرتے ہیں۔جو بے جا اسراف کا سبب بنتا ہے۔وہ خود نمود و نمائش میں پڑے ہوئے ہیں۔حالانکہ فضول خرچی کا مورد الزام عورت کو ٹھہرایا جاتا ہے۔عورت فضول خرچ ہے یا مرد اس میں دونوں برابر کے شریک ہیں۔ہر عورت زیادہ خرچ کرتی ہے لیکن ہر مرد اپنے اخراجات میں عورتوں سے دو قدم آگے ہیں۔اس کے باوجود یہ حقیقت ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ معاشرے کی روایات بھی بدلتی جارہی ہے۔آج نمود و نمائش، پیسے کا بے جا ضیاع شاید فیشن بنتا جارہا ہے۔

کہیں ہم کمپلیکس کا شکار تو نہیں؟

ماہر نفسیات فرائیڈ کے مطابق کمپلیکس کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہے۔جن میں دو اقسام زیادہ عام ہیں۔

احساس کمتری (Inferiority Complex)

احساس برتری (Superiority Complex)

(بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

بینگن صحت کا ساتھی

گوشت کے ساتھ ملا کر پکانے سے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز نہیں ہوتی۔

عرب	بادنجان	سندھی	وانگن	انگریزی	Brinjal

(تحریر: محمد حسن، چکوال)

یہ ایک مشہور سبزی ہے جسے دنیا بھر میں آلو، اروی، گوشت وغیرہ کے ہمراہ یا سادہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔یہ سبزی تمام سال ہوتی ہے۔اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔یعنی گول اور لمبی۔بڑے بینگنوں کی نسبت چھوٹے بینگن لذیذ اور اچھے ہوا کرتے ہیں۔بینگن میں فاسفورس، فولاد، وٹامن اے، بی اور سی ہوتے ہیں۔اس کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔بہر حال اس کو گھی، مرچ اور گرم مصالحے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے جبکہ اس کی مقدار خوراک دو چھٹانک تک ہے۔

بینگن کی خصوصیات: (1) بھوک لگاتا ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔(2) یہ قبض کشا ہے۔معدہ میں گیس اور تبخیر ہو تو اسے کھانے سے دست آئیں گے جو بے حد فائدہ بخش عمل ہے۔(3) چوٹ کا درد خواہ کیسا کیوں نہ ہو بالخصوص جوڑ میں درد ہو اور سبب اس کا انجماد ہو تو خون تحلیل کرنے اور ایسے درد کو دور کرنے میں زود اثر ہے۔اس کا طریقہ استعمال یوں ہوگا کہ بینگن کے دو ٹکڑے کر کے توے پر سینک کر اور پسی ہوئی ہلدی تین ماشے دونوں ٹکڑوں پر مل کر گرم گرم باندھیں تو بہت جلد شفا ہوگی۔(4) بینگن موچ نکالنے اور ورم دور کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔بینگن کے چھوٹے چھوٹے قتلے کر کے اور نمک آٹھواں حصہ ملا کر کسی کڑاہی میں گرم کیجئے۔جب قتلے ملائم ہو جائیں تو نیم گرم موچ پر باندھ دیجئے چند بار کے عمل سے موچ نکل جائے گی۔اسی طرح چند بار کے عمل سے ورم جاتا رہے گا۔(5) بلغمی مزاج والوں کیلئے بینگن کا سالن زیادہ مفید غذا ہے کیونکہ بینگن بلغم کا دشمن ہوتا ہے اور اسے کھانے سے بلغم ختم ہو جاتی ہے۔(6) بینگن کا سالن دل کیلئے اچھا ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے۔(7) بواسیر کیلئے بیرونی استعمال بے حد فائدہ مند ہے اس کا سر گڑ کر بواسیر کے مسوں پر ملنے سے مسے ختم ہو جاتے ہیں۔(8) بینگن کے سرے اور چھلکے خشک کر کے بواسیر کے مسوں کو ان کی دھونی دینے سے چند روز کے عمل سے یہ مسے دور ہو جائیں گے۔دیگر بینگن (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

سخت گرمی کی دعا: لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مَآ اَشَدَّ حَرَّ هٰذَا الْيَوْمِ o اَللّٰهُمَّ اَجِرْ نِیْ مِنْ حَرِّ جَهَنَّمَ o ایک بار پڑھیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں کہ آپ کے جوابات 15 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ فروری کے جوابات:۔

☆ اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر یَاسَلَامُ یَاقُدُّوْسُ 40 بار ہر نماز کے بعد پڑھا کریں یہ عمل متواتر کریں (عبدالرؤف، پھالیہ)

☆ بائیں بریسٹ میں گلٹی ہے، پریشان نہ ہوں آپ مستقل جوارش جالینوس ایک چمچ کھانے کے بعد لیں۔ مستقل 3 ماہ استعمال کریں۔ (عمران نذیر میلسی)

☆ آپ گلٹی کیلئے روغن زیتون میں کلونجی میں جلا کر اسکا تیل لگائیں۔ دن میں 3 بار۔ (رضوانہ مسلم، شیخوپورہ)

☆ آپ صدقہ کریں 313 روپے کے مزید چاول، گندم شکر اور باجرہ لیکر مختلف جگہوں پر ڈالیں تاکہ کیڑے مکوڑے کھا لیں۔ (سید اطہر علی، کراچی) ☆ بیماری دور کرنے کیلئے آپ اپنے پہنے ہوئے پرانے کپڑے کسی غریب کو دیں، ساتھ آیت الکرسی بکثرت پڑھیں۔ (ام حبیب، سکھر)

☆ دل کی دنیا بدلنے کیلئے ایک آزمودہ عمل بتا رہی ہوں۔ اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ اتنا پڑھیں کہ سوالاکھ ہو جائے۔ دل کی دنیا بدلنے کیلئے آخری عمل ہے، ہر شخص کر سکتا ہے۔ (بیگم عبدالمنان، کوئٹہ)

☆ خاوند غلط عورتوں کی طرف مائل ہے۔ ان کیلئے آپ یَامَانِعُ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح پڑھیں اور یَارَحِیْمُ یَاهَادِیُ بکثرت پڑھیں۔ خود میرا داماد ایسا تھا اللہ کے فضل سے درست ہوگیا۔ (قازیہ مظہر، چکوال)

☆ آپ کو رات کو سکون نہیں ملتا۔ آپ سوتے وقت سینے پر لفظ عمر انگلی سے سانس بند کر کے 7 بار لکھیں۔ مزید چاروں قل 7،7 بار پڑھیں۔ ہاتھ پر دم کر کے پورے بدن پر پھیر لیں۔ (طارق عزیز، گوجرانوالہ)

☆ مسقط میں بیروزگاری کی وجہ سے پریشان ہیں۔ آپ کا آخری حل سورۃ الضحیٰ ہے۔ اس سورۃ کو دن میں ہر نماز کے بعد 11 بار لازماً گھر کا ہر فرد پڑھے اور سارا دن بھی بکثرت پڑھیں۔ میرا اپنا آزمودہ ہے۔ (کوثر پروین نوابشاہ)

دانتوں کیلئے

ھوالشافی: 1 تولہ چھال ارجن، 1/2 کلو پانی جوش دے کر کلیاں کرنے سے ہلتے دانت بھی مضبوط ہو جائینگے۔ (پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ)

ماہ مارچ کے سوالات:

☆ میری والدہ بیٹھے بیٹھے سو جاتی ہے اور خراٹے لینا شروع کر دیتی ہے بعض اوقات کھڑے کھڑے بھی ایسا ہوتا ہے اور کئی بار نقصان ہو چکا ہے کوئی روحانی یا طبی حل بتائیں۔ ایسا 17 سال سے ہے۔ (طیبہ فاطمہ کوہاٹ)

☆ میرے بیٹے ہر وقت لڑتے رہتے ہیں اور فساد کی فضا رہتی ہے بہت سمجھاتی ہوں اب تو خود ڈپریشن میں مبتلا ہوں بعض بچوں کی پٹائی کرتی ہوں اور پھر پچھتاتی ہوں۔ کوئی گھریلو تجربہ کار خاتون اس کا حل بتائے۔ (ام بلال اوکاڑہ)

☆ میرے ہونٹ اکثر بھربھرے ہو جاتے ہیں پھر چھلکے اترتے ہیں اور خون رستا ہے۔ کھانا کھانے میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔ (عبدالعزیز کوئٹہ)

☆ میرا بچہ 4 سال کا ہو گیا ہے سوتے سوتے فوراً اٹھ بیٹھتا ہے اور چلاتا ہے کہ مجھے نہ ماروں اور ہاتھ آگے کرتا ہے۔ (کریم اللہ، حیدرآباد)

☆ میری بیٹی عرصہ 7 سال سے میرے گھر بیٹھی ہے سسرال نے گھر سے نکال دیا ہے دراصل شوہر دوسری عورتوں کے ساتھ رات گزارتا ہے کئی کئی رات گھر نہیں آتا آخر کار شوہر نے گھر سے نکال دیا۔ کوئی ایسی بہن عمل بتائے جو خود اس مرحلے سے گزری ہو۔ (فوزیہ ندیم کراچی)

☆ ہماری جائیداد کا مسئلہ ہے۔ بھائیوں نے جائیداد ضبط کر لی ہے میں بڑا ہوا والد فوت ہو گئے میں نے سب بھائیوں کو پالا جائیداد ان کے نام کر دی اب ان پر قابض ہیں میرے پاس کچھ نہیں۔ (ارشد قادر منڈی بہاؤالدین)

☆ میں غریب عورت ہوں میرے 5 بچے ہیں بیٹی جوان ہوئی تو فوراً شادی کر دی شوہر نے بہت بڑا سلوک کیا جب ڈلیوری کا وقت ہوا تو میرے گھر شوہر چھوڑ گیا اب پریشان ہوں لوگوں کے گھر کام کرتی ہوں کہاں سے اخراجات پورے کروں گی دوسری بیٹیوں کی شادی کیسے کرونگی (وزیر بیگم سرگودھا)

مشکوک کھانے سے انکار

غور کیا تو معلوم ہوا کہ مولانا کو میری آمدنی پر شک ہے۔ اس لیے دعوت قبول نہیں کر رہے۔ (محمد عبداللہ' ڈی آئی خان)

ایک تھانے دار نے ایک دن ایک مولانا صاحب کی دعوت کی۔ مولانا صاحب نے دعوت قبول کرنے سے انکار کر دیا اور کہا کہ میں معذور ہوں، نہیں آسکتا۔ تھانے دار نے کہا، اگر بیمار ہیں تو علاج کرا دیتا ہوں، سواری نہیں تو سواری کا انتظام کرتا ہوں۔ مولانا نے جواب میں کہا۔ میری مجبوری اور طرح کی ہے۔ تھانے دار نے کہا پھر کھانا یہیں بھیج دیتا ہوں۔ انہوں نے پھر انکار کر دیا۔ اس پر تھانے دار بولا میں کھانا خود پیش کرتا ہوں۔ مولانا صاحب نے صاف انکار کر دیا...... تھانے دار کو غصہ آگیا اس نے تلملا کر کہا؟ نہ آپ بزرگ ہیں نہ آپ نیک آدمی ہیں کیونکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ کوئی دعوت کرے تو قبول کرو۔ جواب میں مولانا صاحب نے کہا...... جو عیب آپ نے مجھ میں بتائے میں ان سے زیادہ عیبوں والا ہوں۔ ان کا جواب سن کر تھانے دار کو ہوش آیا۔ غور کیا تو معلوم ہوا کہ مولانا کو میری آمدنی پر شک ہے۔ اس لیے دعوت قبول نہیں کر رہے۔ چنانچہ اس نے اسی دن سے تھانے داری چھوڑ دی۔ کچھ دن بعد اس نے پھر مولانا کی دعوت کی اور وضاحت کی۔ حضرت میں نے تھانے داری چھوڑ دی ہے۔ اب میرے پاس آبائی جائیداد ہے۔ لہٰذا حلال کی کمائی میں سے آپ کی دعوت کروں گا۔ مولانا نے اس کی دعوت قبول کر لی اور فرمایا ملازمت چھوڑنے کی ضرورت نہیں تھی کیونکہ دیانتداری سے تھانے داری کرنا تمام بھلائیوں سے بڑھ کر ہے۔ یاد رہے کہ تھانے دار کا درجہ محتسب کا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ مولانا کون تھے؟؟؟ جناب شیخ الحدیث حضرت مولانا قاسمؒ تھے۔

بلڈ پریشر، الرجی، شوگر اور جوڑوں کیلئے

گوند کیکر، گوند کتیرا، پودینہ، اجوائن، سونف، دھنیہ یہ چیزیں 100 گرام دن میں چار بار پانی کے ساتھ استعمال کرنے کو کہا تھا۔ میری والدہ کو بلڈ پریشر، شوگر اور جوڑوں کا درد اور الرجی جو دھپڑ سے بن جاتے ہیں تھی۔ اس دوا کے استعمال سے درد اور بلڈ پریشر سے کافی آرام تھا۔ شوگر بھی ٹھیک ہے۔ اب بھی والدہ یہ دوا استعمال کر رہی ہے۔ (فاروق سعید، چکوال)

گناہوں سے بخشش کیلئے: جو شخص کثرت سے اَلْعَفُوُّ پڑھا کرے اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو انشاءاللہ معاف فرما دیں گے۔

امام مالکؒ کی روشن شخصیت اور مقام

آپ لباس اچھا استعمال فرماتے۔عمدہ خوشبو لگاتے اور فرماتے کہ تواضع تقویٰ اور دین میں ہونی چاہیے نہ کہ ظاہری لباس میں۔گوشت بھی مرغوب تھا اور پھلوں میں کیلا پسند فرماتے۔

(محمود اشرف عثمانی غفرلہ)

امام مالکؒ جب طلبہ میں سے کسی کو الوداع کہتے تو ان سے فرماتے۔دیکھو اس علم کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہنا، اسے ضائع نہ کرنا، اسے پھیلانا اسے نہ چھپانا۔

✿ امام مالکؒ فرماتے جو شخص یہ بات سمجھ لے گا کہ اس کی گفتگو بھی اس کے اعمال میں داخل ہے (جن کی قیامت کے دن باز پرس ہوگی) تو اس کی گفتگو کم اور محتاط ہوگی۔

✿ ابو قرہ امام مالکؒ کا یہ قول نقل کر کے فرماتے کہ گفتگو کا معاملہ عام اعمال سے زیادہ سخت ہے کیونکہ ایمان اور کفر کا دارومدار زبان پر ہے۔✿ ناتجربہ کاری فقر و فاقہ سے بھی زیادہ بری ہے۔✿ جب کوئی شخص خود اپنی تعریف کرے تو اس کا وقار ختم ہو جاتا ہے۔✿ زیادہ گفتگو کی عادت یا تو عورتوں میں ہوتی ہے یا کمزور مردوں میں۔✿ علم فقر و فاقہ کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔✿ ہر چیز سیکھو یہاں تک کہ جوتے پہننا بھی سیکھو۔✿ مسجد میں آواز بلند کرنے میں کوئی خیر نہیں۔✿ تمہارے ظالم ہونے کی یہی علامت کافی ہے کہ تم ہمیشہ جھگڑا کرتے رہو۔✿ یحییٰ بن عمر المدنی سے پوچھا گیا کہ کیا امام مالکؒ حکام کے پاس جایا کرتے تھے۔فرمایا نہیں! البتہ اگر انہیں بلایا جاتا تو چلے جاتے۔✿ امام سے پوچھا گیا کہ آپ ان کے پاس جاتے ہیں؟ فرمایا پھر حق بات کون کرے گا؟

✿ امام مالک کا خلیفۂ وقت کے پاس جانا ہوا، پانی پینا چاہا تو ایک ایسے خوبصورت پیالہ میں پانی لایا گیا جس پر چاندی کا حلقہ تھا۔امام مالکؒ نے اس میں پانی پینے سے انکار کر دیا تو دوسرا پیالہ مٹی کا لایا گیا جس سے امام مالکؒ پانی پیا۔

✿ ابراہیم بن یحییٰ العباس گورنر مدینہ نے امام مالک سے ایک دینی تحریر لکھوائی۔امام مالکؒ نے لکھ کر دیدی۔کچھ عرصہ بعد ابراہیم نے عرض کیا کہ وہ تحریر گم ہو گئی ہے آپ دوبارہ لکھدیں۔تو امام نے دوبارہ لکھنے سے انکار کر دیا اور فرمایا یہ بھی گم ہو جائے گی۔پرانی تحریر ہی تلاش کرو۔......(کچھ عرصہ بعد وہ تحریر مل بھی گئی)۔

✿ امام مالکؒ زبردست صاحب فراست تھے، ایک نظر میں آدمی کو پہچانتے تھے۔امام شافعیؒ ان کی خدمت میں حاضر ہوئے تو فرمایا، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہنا اور گناہوں سے بچتے رہنا کیونکہ تمہارا دنیا میں ایک مقام ہوگا۔اپنے تین شاگردوں کی طرف دیکھ کر فرمایا یہ ابن غانم اپنے علاقہ کے قاضی ہوں گے، بہلول کے بارے میں فرمایا یہ اپنے شہر کے عبادت گزار لوگوں میں ہوں گے اور ابن فروخ کے بارے میں فرمایا کہ یہ اپنے علاقہ کا فقیہ ہوگا۔چنانچہ ایسا ہی ہوا۔

امام مالکؒ کی سوانح حیات کے چند پہلو

امام مالک کے پڑدادا سیدنا ابو عامر صحابیؓ تھے، ان کے دادا مالک بن ابی عامر علماء تابعین میں سے تھے اور جن چند لوگوں نے سیدنا عثمان غنی رضی اللہ عنہ کو غسل دیا اور تدفین کی یہ ان میں سے ایک تھے۔امام مالکؒ کے والد تاجر تھے مگر چچا نافع ابو سہیل علماء میں سے ہیں اور مؤطا میں ان کی روایت موجود ہے۔امام مالکؒ کو امام دارالہجرۃ اور امام اہل المدینہ بھی کہا جاتا ہے اور یہ بات معروف ہے کہ سیدنا حضرت ابو ہریرہؓ کی ایک حدیث میں جس عالم بے بدل کا ذکر کیا گیا ہے بظاہر اس کا مصداق امام مالکؒ ہی ہیں۔یہ حدیث مؤطا امام مالک، مسند احمد، جامع ترمذی اور سنن نسائی میں موجود ہے کہ: ''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ قریب ہے کہ لوگ سواریوں اور اونٹوں پر لمبا سفر کر کے علم کی تلاش میں نکلیں گے تو مدینہ کے عالم سے بڑھ کر وہ کوئی عالم نہیں پائیں گے۔

امام مالکؒ نسبتاً دراز قد تھے، سر بڑا تھا، رنگ بھورا تھا، کان کچھ بڑے تھے۔ڈاڑھی گھنی تھی۔مونچھیں رکھنے کی عادت تھی۔لباس اچھا استعمال فرماتے۔عمدہ خوشبو لگاتے اور فرماتے کہ تواضع تقویٰ اور دین میں ہونی چاہیے، نہ کہ ظاہری لباس میں۔گوشت بھی مرغوب تھا اور پھلوں میں کیلا پسند کرتے۔فرماتے کہ اس پھل پر مکھیاں نہیں بیٹھتیں۔گرمیوں میں وہ شربت پسند تھا جس میں کھجوریں ہوں اور سردیوں میں پانی میں شہد ملا کر بھی استعمال فرماتے۔اپنے زمانہ کے خلوت نشین بزرگ حضرت عبداللہ العمری الزاہدؒ نے ایک مرتبہ امام مالکؒ کو خط لکھا جس میں انہیں ترغیب دی کہ وہ لوگوں سے میل جول ترک کر دیں اور زہد و عبادت کی طرف توجہ زیادہ دیں۔تو امام مالکؒ نے انہیں جواب تحریر کیا۔بیشک اللہ تعالیٰ نے جس طرح لوگوں میں رزق تقسیم کیے ہیں اسی طرح نیک اعمال بھی تقسیم کیے ہیں۔کسی کو نماز کی اتنی توفیق ہے جتنی روزوں کی نہیں، کسی کو صدقہ کی خوب توفیق ہوتی ہے مگر نفلی روزوں کی نہیں۔کسی کو جہاد کی وہ رغبت ہوتی ہے جو نفل نمازوں کی نہیں ہوتی اور علم دین کی نشر و اشاعت تمام اعمال صالحہ میں سب سے افضل عبادت ہے، اور اللہ تعالیٰ نے مجھے جس عبادت کی توفیق دی ہے میں اس پر راضی ہوں اور میرا خیال ہے کہ یہ عبادت آپ کی عبادت سے کم درجہ کی نہیں ہے اور ہم سب اللہ تعالیٰ سے ثواب کی امید رکھتے ہیں اور اللہ تعالیٰ جس نیک عمل کی توفیق دیدیں اس پر ہمیں راضی رہنا واجب ہے۔ (والسلام)''

امام مالکؒ کے اساتذہ میں حضرت عبداللہ بن الحسنؒ، حضرت جعفر صادقؒ، حضرت عبداللہ بن فضل بن عباسؓ، حضرت عبدالرحمان القاسم بن محمد بن ابی بکرؒ، حضرت ہشام بن عروہؒ، حضرت زید بن اسلمؒ، حضرت محمد بن المنکدرؒ، حضرت محمد بن ابی ذئبؒ، حضرت عبداللہ بن یزید بن ہرمزؒ، حضرت نافع بن ابی ذئبؒ، حضرت نافع بن ابی نعیمؒ، حضرت نافع مولیٰ عبداللہ بن عمرؓ، حضرت ربیعۃ الرائیؒ، حضرت ابن شہاب زہریؒ جیسے اکابر شامل ہیں۔امام مالکؒ کے شاگردوں میں امام شافعیؒ، امام محمد بن الحسن الشیبانیؒ، لیث بن سعدؒ، عبدالرحمان الاوزاعیؒ، سفیان ثوریؒ، سفیان بن عیینہؒ، اسد بن الفراتؒ، عامر بن محمد، یحییٰ بن یحییٰ اللیثیؒ، عبداللہ بن المبارکؒ، شعبہ بن الحجاجؒ جیسے نامور اہل علم شامل ہیں۔امام مالکؒ کی اپنی کتاب مؤطا تو معروف زمانہ ہے البتہ (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

کمر درد دور کریں: ایک گدا بنائیں جس میں گندم بھری ہو اس پر لیٹنے سے کمر کا درد جاتا رہے گا۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

نومولود بچی کی نامکمل انگلیاں

ملتان سے اہلیہ احمد شہزاد لکھتے ہیں ''میری بچی پیدا ہوئی تو دونوں ہاتھوں کی آخری انگلیاں نامکمل تھیں یعنی ناخن والا حصہ غائب تھا۔ باقی دو انگلیاں مکمل ہیں لیکن ناخن نہیں ہیں۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ حمل کے تیسرے ماہ کسی دوا کا اثر پڑ گیا ہے۔ ایک دو ڈاکٹروں نے کہا کہ گوشت مل گیا ہے جبکہ ہڈی موجود ہے۔ مجھے مشورہ دیجئے، کیا پلاسٹک سرجری سے علاج ممکن ہے؟'' دوسرا مسئلہ ان کی والدہ محترمہ کا ہے۔ وہ پریشان ہیں کہ والدہ کی صحت کس طرح ٹھیک ہو سکتی ہے۔

جواب: احمد شہزاد صاحب کا خط پڑھ کر افسوس ہوا۔ ایک حاملہ خاتون کیلئے شروع کے تین ماہ بڑے مشکل مرحلہ ہوتا ہے کیونکہ اسی سہ ماہی میں بچے کے جسمانی اعضاء بنتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان تین ماہ میں کسی قسم کی دوا کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔ دوا کے مضر اثرات کی وجہ سے بچہ معذور ہو سکتا ہے۔ حد یہ ہے کہ ڈسپرین بھی نہیں لینی چاہیے۔ اگر کوئی اشد ضرورت ہو تو ڈاکٹر کو بتایئے کہ خاتون حاملہ ہے تاکہ وہ سوچ سمجھ کر دوا تجویز کرے۔ عام طور پر وٹامن اے اور فولک ایسڈ حاملہ خواتین کو دی جاتی ہے۔ شروع کے تین ماہ بہت اہم ہیں، اس میں جتنی بھی احتیاط کی جائے، کم ہے۔ کچھ خواتین گرہن کے اثرات کو نہیں مانتیں۔ گرہن کے اثر میں آئے ہوئے بچے بھی کسی نہ کسی خامی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ کی بچی کیلئے کئی متعلقہ لوگوں سے مشورہ کیا۔ پلاسٹک سرجری ممکن ہے مگر وہ مہنگی بہت ہے۔ آپ ملتان یا کسی بڑے شہر کے کسی ڈاکٹر سے معلومات حاصل کریں، وہ آپ کو اخراجات کا تخمینہ بتا دیں گے۔

رہی والدہ محترمہ کی بات، انہیں صرف ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ بجلی کے جھٹکے سر کو لگائے جائیں تو پھر عام دوائیاں اثر انداز نہیں ہوتیں۔ گرمی کا موسم شروع ہونے والا ہے۔ کدو کے بیجوں کا تیل نکلوایئے اور رات کو روزانہ ان کے سر کی مالش کیجئے۔ کھانے میں سبزیاں، دودھ کا زیادہ استعمال کرایئے۔ گھیا کاٹ کر اس کے تلوے پاؤں کے نیچے خوب اچھی طرح رگڑیے۔ دن میں انہیں گھیا پکا کر ضرور کھلایئے۔ امید ہے فرق پڑ جائے گا۔ (انشاء اللہ)

سرخ رنگ کے ابھار

میرے سارے جسم پر سرخ رنگ کے ابھار ہو جاتے ہیں۔ جن میں سخت جلن اور تکلیف ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے لیکن دو چار دن بعد پھر ابھار نظر آنے لگتے ہیں۔ اس کے لیے بہترین مشورہ دیں۔ (نادرہ امیر علی، ساہیوال)

جواب: بی بی! آپ پریشان نہ ہوں۔ جب پتی اچھلے تو پھلوں کا سرکہ اور عرق گلاب ہم وزن ملا کر سرخ ابھاروں پر لگائیں، اس سے جلد فائدہ ہوگا۔ پہلے زمانے میں بڑی بوڑھیاں پتی اچھلنے پر مریض کے کپڑے اتروا کر روئیں دار کمبل میں لپٹنے کو کہتی تھیں۔ ان کا کہنا تھا کہ کمبل کے روئیں جسم پر لگ کر دوبارہ پتی نہیں ہونے دیتے۔ جب پسینہ آ جاتا تو خشک کپڑے سے جسم صاف کر کے کسی اندھیرے کمرے میں لیٹنے کی تاکید کرتیں۔ حلوائی سے پیڑے منگوا کر ایک یا دو پیڑے ایک گلاس دودھ یا پانی میں ڈال کر لسی کی طرح خوب پھینٹ کر صبح شام پلاتیں، پتی رفع ہو جاتی تھی۔ عبقری سے الرجی کورس استعمال کریں۔ گھیا، توری، ٹینڈے اور دہی کا استعمال زیادہ کیجئے۔ گوشت مت کھایئے۔ اس سے آپ کو بہت جلد فرق پڑ جائیگا۔

بیٹا بولتا نہیں

میرا بیٹا دو سال کا ہو گیا ہے۔ ابھی تک اس نے ایک لفظ بھی زبان سے نہیں نکالا۔ میرے تین بچے اور بھی ہیں، وہ خوب بولتے ہیں۔ سکول جاتے ہیں۔ اس بچے کیلئے بتایئے میں کیا کروں؟ (مسز خلیل احمد، سکردو)

جواب: آپ خوامخواہ پریشان ہو رہی ہیں۔ ابھی آپ کا بچہ چھوٹا ہے، ڈاکٹر کو دکھا کر پوچھئے کہیں اس کی زبان کے نیچے تار جسے تانتو! کہتے ہیں، وہ تو نہیں؟ اگر ہے تو ڈاکٹر اسے کاٹ دے گا اور بچہ بولنے لگے گا۔ اگر یہ بات نہیں تو اپنے بچوں سے کہیں، وہ کم از کم آدھ گھنٹہ اپنے بھائی کے ساتھ علیحدہ کمرے میں خوب کھیلیں۔ رنگین تصاویر کے قاعدے میں سے اسے تصویریں دکھائیں۔ اصل میں مائیں پہلے بچوں پر زیادہ توجہ دیتی ہیں اور یہ آپ کا چوتھا بچہ ہے۔ آپ کو چاہیے کہ اس پر خصوصی توجہ دیں اور گھر کے کام کاج کرتے ہوئے اس سے باتیں بھی کرتی رہیں۔ انشاء اللہ بچہ بولنے لگے گا۔

قرآن پاک کا کفارہ

میرے ہاتھ سے قرآن پاک چھوٹ کر نیچے گر گیا۔ میں بہت پریشان ہوں۔ کیا اس کا کفارہ ہے؟ میں ذہنی طور پر اس بات سے متاثر ہو کر جسمانی طور پر بھی روز بروز کمزور ہوتی جا رہی ہوں۔ میری صحت کیلئے مشورہ دیں اور قرآن پاک کے بارے میں بھی۔ (نام نہیں لکھا)

☆ اس بچی کا خاصا طویل خط ہے۔ قرآن پاک نکالتے اور رکھتے وقت احتیاط کرنی چاہیے، غلطی سے گر گیا ہے تو آپ استغفار کریں۔ اندازے سے اس کے وزن کے مطابق آٹا کسی غریب کو دے دیجئے۔ پہلے وقتوں میں بزرگ خواتین ایسا ہی کرتی تھیں۔ دراصل اس کا کفارہ نہیں ہے۔ نادانستہ طور پر ایسی غلطی ہو جائے تو اللہ تعالیٰ بڑے رحیم و کریم ہیں، معاف کر دیتے ہیں۔ آپ نے یہ بات اپنے دل کو لگا لی ہے جس کی وجہ سے صحت بھی خراب ہو رہی ہے۔ اپنی غذا میں دودھ اور پھل شامل کر لیجئے۔ پانچ کھجوریں صبح ناشتے میں کھا کر ایک دودھ کی پیالی پی لیں فرق پڑے گا۔ قرآن پاک کے سپارے اور پنجسورہ وغیرہ رکھتے وقت آئندہ احتیاط کیجئے۔

سوتے میں ڈرنا

اگر کوئی بچہ رات کو سوتے ہوئے ڈر جاتا ہو اور اس کو ڈراؤنے خواب آتے ہوں تو اس کو سونے سے پیشتر آیت الکرسی کا دم کر دیا جائے تو سکون سے سویا رہے گا۔ (اجمل شاہ، چکوال)

منی آڈر اور خط بھیجنے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آڈر پر پتہ مکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں، اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ افسوسناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

موٹاپا دور کرنے کیلئے: نہار منہ چائے کا قہوہ بغیر دودھ کے میں لیموں کا رس نچوڑ کر پئیں اور دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پئیں۔

درازی عمر اور دھوپ کی قدر

سورج کی شعاعوں کا فشارخون (بلڈ پریشر) پر بھی اثر پڑتا ہے عام طور سے سردی میں فشارخون سب سے زیادہ اور گرمی میں سب سے کم ہوتا ہے کیونکہ گرمی بالائے بنفشی شعاعیں اپنے عروج میں ہوتی ہیں۔ (اشتیاق احمد اعوان سکھر)

دھوپ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں: سورج کی روشنی اور دھوپ کی اہمیت کو صدیوں سے تسلیم کیا جا رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جہاں جسمانی نشوونما کیلئے اس کی اہمیت مسلمہ ہے وہاں ذہنی کیفیت پر بھی اس کے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حیاتین، (وٹامن ڈی) کی کمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماری **سوکھا** کے علاج میں بھی سورج کی روشنی کی اہمیت کو مانا جاتا ہے۔ بیسویں صدی کے آغاز میں دق وسل (تپ دق) کے علاج کے سلسلے میں بھی دھوپ کو ضروری سمجھا جاتا تھا۔ حال ہی میں برطانیہ میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس کے مصنف نے اپنی کتاب میں اس بات پر زور دیا ہے کہ دھوپ سینکنے کے سلسلے میں توازن رکھا جائے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ بیسویں صدی کے آغاز میں جو معالج شمسی معالجہ کرتے تھے وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ شمسی غسل کا بہترین وقت صبح سویرے کا ہے۔ ڈاکٹر بیڈے کے خیال میں اس بات کا اظہار کہ ہمارے جسم کو کس قدر دھوپ درکار ہے دراصل اسی بات پر منحصر ہے کہ عمر کتنی ہے؟ غذا کیا ہے؟ جلد کس طرح کی ہے اور صحت کا کیا حال ہے؟ یہ کوئی بھی نہیں کہتا کہ دن بھر آدمی دھوپ میں لیٹا رہے خواہ جلد جل جائے۔ بہت زیادہ اور اچانک تابکاری یقیناً خطرناک ہے لیکن سورج سے بالکل کترانا نہیں چاہیے۔ اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ مصنف کے خیال میں سورج کی روشنی سے ہمیں یہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ہڈیاں: دھوپ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے جسم میں حیاتین ''ڈ'' (وٹامن ڈی) زیادہ پیدا ہوتا ہے جو کیلشیم جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ عام خیال یہی ہے کہ دھوپ کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور بھربھری ہو جاتی ہیں' دھوپ کی کمی، بوسیدگی استخواں (آسٹیوپوروسس) کا سبب تو غالباً نہیں بنتی لیکن اس سے کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بعض جائزوں سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ بڑی عمر کے جن لوگوں کے جسم میں حیاتین ''ڈ'' کی کیمیائی ترکیب درست نہیں رہتی ان کے جسم میں اس حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔

کولیسٹرول: یہ تو سب کو معلوم ہے کہ خون میں کولیسٹرول بڑھ جانا خطرے سے خالی نہیں لیکن یہ بات کم ہی لوگوں کو معلوم ہوگی کہ انسانی جسم کولیسٹرول کی سطح پر قابو پانے کیلئے بالائے بنفشی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد میں اس کو الیِن نامی ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو دھوپ میں حیاتین ''ڈ'' کی شکل اختیار کر لیتا ہے لیکن اگر جسم کو دھوپ نہ ملے تو پھر یہ مادہ کولیسٹرول میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

فشارخون: سورج کی شعاعوں کا فشارخون (بلڈ پریشر) پر بھی اثر پڑتا ہے۔ عام طور سے سردی میں فشارخون سب سے زیادہ اور گرمی میں سب سے کم ہوتا ہے کیونکہ گرمی میں بالائے بنفشی شعاعیں اپنے عروج میں ہوتی ہیں۔

سرطان: چھاتی' کولون اور غدہ مثانہ کے سرطان جو خاصے عام ہیں ان میں اکثر اس لیے اضافہ ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو دھوپ کم ملتی ہے۔ ہمارے جسم میں حیاتین ''ڈ'' بنتا ہے اور یہ حیاتین سرطان والے خلیوں کو بے اثر بناتا ہے۔

مرض قلب: سال کے بقیہ حصوں کی بہ نسبت سردی کے موسم میں قلب کے باعث زیادہ اموات ہوتی ہیں جس کی اک وجہ یہ ہو سکتی ہے سردی میں دھوپ سے واسطہ کم ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سردی میں حیاتین ''ڈ'' جسم میں کم پیدا ہوتا ہے واضح رہے کہ حیاتین ''ڈ'' قلب کی حفاظت کرتا ہے۔

دماغی صحت: یہ ایک حقیقت ہے کہ دن روشن ہو تو طبیعت ہشاش رہتی ہے اور سورج نہ نکلے تو طبیعت میں اضمحلال، (ڈپریشن) پیدا ہوتا ہے۔ (ڈپریشن) کی ایک قسم Sad ہے جو سردی کے موسم میں ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہی بتائی جاتی ہے کہ اس موسم میں دھوپ کی کمی ہوتی ہے۔

ذیابیطس: شاید کوئی ملک ہو جہاں ذیابیطس کا مرض عام نہ ہو۔ یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ دھوپ کی شعاعیں انسولین پر اثر انداز ہو کر خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتی ہے۔ اس طرح دھوپ ذیابیطس کو روکنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ شیر خوار بچوں کو حیاتین ''ڈ'' کی گولیاں کھلائی جائیں تو یہ انہیں آگے چل کر انسولین پر انحصار کرنے والی ذیابیطس سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

جلد: دھوپ سے جلد کی شادابی کم (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کہکشاں نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر نیشنل نیوز مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ ظہور اسلام صاحب، جامعہ منڈی سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن:** مہرآباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** انور نیوز ایجنسی، 066-2413121۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** عدنان اکرم صاحب 0333-7685578۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوال:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیرآباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-689259۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **اٹک:** نعیم چنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک:** ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب الواحد عیسیٰ ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **صادق آباد:** عاصم نیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء انجمن کہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، بادشاہی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ غذر:** جاوید اقبال میلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

نامرادلوگوں کیلئے بامرادولی کے وظائف

مانسہرہ میں وقار نامی لڑکے کو میں نے یہی عمل بتایا۔ اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ میرا کسی بھی شخص کے پاس کوئی بھی کام ہو میں سورۃ قریش 21بار پڑھ کے چلا جاتا ہوں۔ میرا کام ہو جاتا ہے۔ (فرقان دانش، رحیم یار خان)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

حضرت نے مختلف وظائف لکھے ہیں لیکن جو میرا آزمودہ ہے وہ یہ ہے۔ سورۃ قریش ہر نماز کے بعد 21مرتبہ، **پہلا فائدہ:** جس شخص کے پاس جائیں گے آپ کا جو بھی کام ہوگا ہو جائے گا۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ میں آخری تینوں قل شریف بھی پڑھتا ہوں۔ مانسہرہ میں وقار نامی لڑکے کو میں نے یہی عمل بتایا۔ اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ میرا کسی بھی شخص کے پاس کوئی بھی کام ہو، میں سورۃ قریش 21بار پڑھ کر چلا جاتا ہوں۔ میرا کام ہو جاتا ہے۔ اللہ کی مہربانی سے یہ عمل مجھ سے ایبٹ آباد کے ایک بوڑھے عالم مولوی ہارون صاحب (جن کی عمر تقریباً 70سال ہے) نے بھی لیا اور اس کے فوائد دیکھے۔

ہر قسم کی پریشانی اور مصیبت سے نجات کیلئے دعا:

پہلے **اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ** (آیت نمبر156) پڑھیں پھر یہ دعا پڑھیں۔ **اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَاخْلُفْ لِیْ خَیْراً مِّنْھَاO**

پہلی مرتبہ یہ دعا مجھے میرا موبائل گم ہونے پر افغانستان کے ایک عالم مولوی کاشف حمید بن صالح جو حضرت عکرمہؓ کی اولاد میں سے ہیں، نے بتائی۔ پھر تو مجھے جب بھی کوئی ذرا سی پریشانی یا مصیبت آئی، یہ دعا پڑھی اور ادھر اللہ کی طرف سے مسئلہ حل ہوگیا۔ بڑے بھائی کے پاس موبائل فون نہیں تھا، مجھے کہا میں نے یہی دعا بتا دی۔ چند دن کے اندر اندر غیب سے پیسے آئے اور بھائی نے نیا موبائل لے لیا۔ اس لیے جب بھی کوئی پریشانی آئے یہ دعا پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ پریشانی فوراً ختم کر دیں گے۔ بوریوالہ کے مولوی عمران صدیقی صاحب کو یہی دعا بتائی ان کے سسرال والے نہیں مان رہے تھے یہ دعا پڑھی، مسئلہ حل ہوگیا۔

رسول پاک ﷺ کا ہجرت کی رات کا عمل:

وَجَعَلْنَا مِنْۢ بَیْنِ اَیْدِیْھِمْ سَدًّا وَّ مِنْ خَلْفِھِمْ سَدًّا فَاَغْشَیْنٰھُمْ فَھُمْ لَا یُبْصِرُوْنَO (سورۃ یٰسین آیت نمبر 9) مولانا زکریاؒ صاحب نے لکھا ہے کہ ایک مرتبہ مجھے نقصان پہنچانے آئے، میں نے یہی دعا پڑھی اور ان کو میں نظر ہی نہیں آیا۔ حضرت والد صاحب نے یہ عمل بتایا، پڑھا تو فائدہ ہوا۔ اس کے ساتھ یہ دعا بھی مجرب ہے۔ **لَا تُدْرِکُہُ الْاَبْصَارُ وَھُوَ یُدْرِکُ الْاَبْصَارَ ج وَھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُO** (سورۃ انعام، آیت نمبر 103)

اس دعا کو فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان گیارہ مرتبہ پڑھیں (اول وآخر تین مرتبہ درود شریف)۔ بہت جلد قرض اتر جائیگا۔

غیب سے رزق کیلئے:

اَللّٰہُ لَطِیْفٌۢ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ وَ ھُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ (سورۃ الشوریٰ، آیت نمبر19) تہجد کے چار یا زائد جتنے بھی نفل پڑھیں نفلوں کے درمیان سلام پھیر کر اول وآخر درود پاک گیارہ مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

شادی کیلئے:

حضرت مولانا حسین احمدؒ نے خواب میں بڑے بھائی کو یہ وظیفہ بتایا۔ پڑھا، چند دنوں میں کام ہوگیا۔ وظیفہ یہ ہے۔ **اِنَّمَآ اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْٓ اِلَی اللّٰہِ.** (سورۃ یوسف، آیت نمبر 86)

دشمن سے بچاؤ کیلئے:

دشمن جب سر پر چڑھ آئے ایسے وقت کیلئے حضرت مولانا عمر پالن پوریؒ کا یہ وظیفہ بہت کارگر ہے۔ **فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِیْنَ ظَلَمُوْا** (سورۃ انعام، آیت نمبر 45) میں نے جب یہ وظیفہ پڑھا تو اس وظیفے کی برکت سے اللہ پاک نے میرے دشمنوں کے شر سے مجھے محفوظ فرما دیا۔

دشمنوں کے درمیان عداوت کیلئے:

یہ وظیفہ بڑے بھائی نے بتایا جو عملیات کا کام کرتے ہیں۔ میں نے پڑھا تقریباً ایک مہینے میں میرے دشمنوں کا آپس میں کچھ لین دین ہوا اور اس کی وجہ سے آپس میں لڑائی ہو گئی۔ مجرب وظیفہ یہ ہے **وَاَلْقَیْنَا بَیْنَھُمُ الْعَدَاوَۃَ وَالْبَغْضَآءَ اِلٰی یَوْمِ الْقِیٰمَۃِO** (سورۃ المائدہ، آیت نمبر 64)

امام اعظمؒ کی دعا:

یہ دعا اللہ تعالیٰ نے امام اعظم ابوحنیفہؒ کو خواب میں بتائی کہ جو شخص صبح وشام یہ دعا پڑھے گا میں قیامت والے دن اس کو بخش دوں گا۔ دعا یہ ہے۔

سُبْحَانَ الْاَبَدِیِّ الْاَبَدِ سُبْحَانَ الْوَاحِدِ الْاَحَدِ سُبْحَانَ الْفَرْدِ الصَّمَدِ سُبْحَانَ رَافِعِ السَّمَآءِ بِلَا عَمَدٍ سُبْحَانَ مَنْ خَلَقَ الْخَلْقَ فَاَحْصَاھُمْ عَدَداً سُبْحَانَ مَنْ قَسَمَ الرِّزْقَ وَلَمْ یَنْسَ اَحَداً سُبْحَانَ الَّذِیْ لَمْ یَتَّخِذْ صَاحِبَۃً وَّلَا وَلَداً سُبْحَانَ الَّذِیْ لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُواً اَحَدٌ

باطنی آنکھیں اور کان کھولنے کیلئے:

یہ دعا مجھے حافظ محمد صدیق صاحب نے بتائی جو کہ لیاقت پور کے رہنے والے اور عملیات میں بڑے بھائی کے استاد ہیں۔ فرمایا اس کے پڑھنے سے نماز میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے جواب ملنے کی آواز آئے گی۔ دعا یہ ہے۔

اَلَمْ یَعْلَمْ بِاَنَّ اللّٰہَ یَرٰیO (سورۃ العلق، آیت نمبر14)۔ 313 مرتبہ روزانہ۔

جنات سے حفاظت کیلئے:

اس پر نزہۃ المجالس میں ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک لڑکی پر ایک جن عاشق ہوگیا۔ لڑکی کے رشتے کی بات اس کے چچا کے لڑکے سے طے تھی لیکن چچا نے انکار کر دیا۔ لڑکی کی شادی ایک اور لڑکے سے کر دی گئی۔ وہ جن لڑکی کے پاس برابر آتا رہا اور لڑکے کو مار دیا۔ اب چچا کے لڑکے نے پھر رشتہ مانگا لیکن چچا نے پھر انکار کیا اور ایک اور لڑکے سے شادی کر دی۔ اس جن نے اس لڑکے کو بھی مار دیا۔ اب چچا کے لڑکے نے پھر رشتہ مانگا تو اس کے چچا نے اس لڑکے سے جان چھڑانے کیلئے اس کو یہ رشتہ دیدیا۔ جب یہ لڑکا پہلی رات اپنی بیوی کے پاس پہنچا تو وہ جن بھی آگیا اور لڑکے کو کہنے لگا دیکھ میں اس لڑکی کا عاشق ہوں یا تو ایک رات تیری اور ایک رات میری۔ ورنہ میں تجھے مارتا ہوں۔ لڑکا مجبوراً راضی ہوگیا اور کہا اگر پہلی رات مجھے دیدے تو تیری مہربانی۔ جن نے کہا ٹھیک ہے۔ اب جن نے کہا آؤ اس خوشی میں میں تجھے سیر کرا کر لاؤں۔ یہ لڑکا جن کے کندھوں پر سوار ہوا اور جن آسمان کی طرف اڑا۔ اتنا اوپر گیا کہ اس لڑکے نے فرشتوں کی تسبیح سنی۔ فرشتوں نے جب جن کو دیکھا تو **لاحول** الخ پڑھا تو جن وہاں سے بھاگا اب یہ جن جب بھی لڑکے کے گھر آتا وہ یہی وظیفہ پڑھتا۔ یہاں تک کہ اس جن سے لڑکے کی جان چھوٹ گئی۔

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِO

سائنسی دور اور ماں کا دودھ

قدرت نے ماں کے دودھ کی تیاری اس انداز سے کی ہے کہ وہ بچے کی بدلتی ہوئی جسمانی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ماں کے جسم میں موجود اینٹی باڈیز اجزا بچے کے جسم میں منتقل ہو کر اسے بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں (محمد جاوید پاشا، لاہور)

تمام معالجین اور ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ ماں کا دودھ بچے کیلئے ایک مکمل غذا ہے اور بوتل کے دودھ کو اس کے مقابلے میں کسی طور پر بھی اہمیت و اوّلیت نہیں دی جاسکتی۔ ماں اور بچے کا رشتہ سب سے مضبوط رشتہ ہے۔ یہ خونی، خاندانی، فعلیاتی، دماغی وجذباتی اور کیمیائی رشتہ ہے۔ بقائے حیاتِ انسانی کا تقاضا ہے کہ اس رشتے کو ماں اپنا دودھ پلا کر قائم وسلامت رکھے۔ ماں کا بچے کو دودھ پلانا فطرت کے عین مطابق ہے کیونکہ بچے کو دودھ میں وہ تمام اجزا مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ فطرت کا تقاضا بھی ہے اور حکم ربی بھی:

''اور مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں۔'' بچے کی پیدائش کے پہلے 4 تا 6 ماہ، ماں کا دودھ ہی اس کی مکمل غذا ہے۔ اس دوران یہ دودھ بچے کی پیاس بھی بجھاتا رہتا ہے۔ لہٰذا بچے کو مزید پانی یا چینی والا پانی یا شربت وغیرہ دینے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

ماں کے دودھ کے فوائد: ماں کے دودھ میں وہ جراثیم نہیں ہوتے جو گائے بھینس کے دودھ میں ہو سکتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں آمیزش کا شک بھی نہیں ہو سکتا۔ یہ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں جاتا ہے جس سے فضا کی آلودگی، ملاوٹ، گندگی وغیرہ کا خدشہ بھی نہیں رہتا۔ ❀ ماں کے دودھ میں ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو بچے کو ہیضہ، پولیو اور انفلوئنزا جیسی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے کی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔ ❀ بچہ، ماں کا دودھ بآسانی ہضم کر سکتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے سے بچے کو قبض بھی نہیں ہوتا جب کہ گائے کا دودھ بچے کی آنتوں میں رکاوٹ ڈال سکتا ہے۔ بچے کو ہاضمے کی خرابی میں بھی ماں کا دودھ ہی دیا جانا چاہیے۔ ❀ ماں کا دودھ، پانی کی طرح قدرت کا عطیہ ہے۔ اس پر کچھ خرچ نہیں آتا۔ بچہ جتنا دودھ پیتا جائے گا، قدرت کی طرف سے اتنا ہی دودھ بنتا چلا جائے گا۔ ماں کا دودھ بچے کیلئے ناکافی کبھی نہیں ہوتا بلکہ بچے کو بار بار دودھ پلانے سے ماں کو یہ نعمت اور زیادہ ملتی ہے۔ یہ تحفہ قدرت بچے کو ہر وقت دستیاب ہے۔ کسی قسم کے ہنگامی حالات، ہڑتال وغیرہ اس پر اثر نہیں رکھتے۔ ❀ ماں کے جسم میں موجود اینٹی باڈیز اجزا بچے کے جسم میں منتقل ہو کر اسے بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں اور دوسری طرف بچہ براہ راست ماں کا دودھ پینے سے پانی اور برتنوں کی آلودگیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ❀ قدرت کا نظام اتنا جامع، مکمل اور فطری تقاضوں سے ہم آہنگ ہے کہ اس نے انسانی ضرورت کی تیاری اس انداز سے کی ہے کہ وہ بچے کی بدلتی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ابتدائی عمر کے جس جس حصے میں پرورش پاتے بچے کو جس چیز کی ضرورت ہو، ماں کا دودھ اس ضرورت کو پورا کرتا ہے اور بدلتے تقاضوں سے ہم آہنگ رکھتا ہے۔ یوں بچے کی نشوونما کے مطابق یہ تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ دودھ میں پروٹین اور معدنیات کی مقدار خود ہی متوازن رہتی ہے۔ ❀ قدرت نے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ کو ایک خاص چیز عطا کی ہے جس کو کولسٹرم (Coulstrum) کہتے ہیں۔ یہ بچے کے پیٹ میں پہلا فضلہ بڑی خوبی سے خارج کر دیتا ہے۔ یہ بیماری کے خلاف قدرت کا پہلا قلعہ ہے جو اس کی حفاظت کیلئے قائم کیا گیا ہے۔ پھر انسانی دودھ بچے کو پولیو، فلو، نزلے اور زکام سے بھی بچاتا ہے۔

بوتل کا دودھ: گائے کے دودھ یا فارمولا دودھ میں فولادی پروٹین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ، جس سے کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بچے کو دودھ ہضم کرنے میں دشواری اور رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ سوڈیم کی زیادتی سے بچہ پیاس محسوس کرتا ہے اور یوں گردے کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ❀ ڈبے کا دودھ پینے والے بچوں کیلئے بیماریوں کے خطرات بہت زیادہ ہیں۔ بوتل کے ذریعے سے بچوں کو دودھ پلانے سے دست کی بیماری، کھانسی، زکام اور دیگر خطرناک بیماریاں لگ جاتی ہیں جس کی وجوہ درج ذیل ہیں۔

❀ ہمارے ہاں حفظ صحت کے اصولوں پر عمل نہیں کیا جاتا۔

❀ ہر بار بوتل اور نپل کو ابلے ہوئے پانی میں دھو کر صاف نہیں کیا جاتا۔ ❀ ہمیں اس امر کا بخوبی اندازہ نہیں کہ بچے کو کتنی مقدار میں دودھ درکار ہے۔ پھر دودھ میں پانی کس مقدار سے ملاتا ہے۔ ❀ گاؤں کی سطح پر اور اکثر شہروں میں بھی صاف پانی میسر نہیں ہوتا ہے۔ ❀ جن برتنوں میں گائے کا دودھ یا پاؤڈر کا دودھ تیار کیا جاتا ہے انہیں جراثیم سے پاک نہیں کیا جاتا۔ ❀ دودھ بناتے وقت پانی کو ابال کو استعمال نہیں کیا جاتا۔ ❀ اکثر مائیں ڈبے کا دودھ تیار نہیں کر سکتیں۔ ڈبے پر لکھی ہدایات کو نہ تو پڑھ سکتی ہیں اور نہ سمجھ سکتی ہیں۔ ❀ بچے کو دودھ پلانے کی صحیح مقدار کا اندازہ بھی اکثر ماؤں کو نہیں ہوتا۔ ❀ دودھ تیار کرنے والی مائیں خود صاف نہیں ہوتیں۔ اکثر دیہات کی سطح پر ناخواندہ مائیں اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بھی خیال نہیں رکھتیں۔

ماں کے دودھ کے دیگر فوائد: غذائی ضروریات کی تکمیل اور نشوونما کے علاوہ بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے کئی اور فائدے بھی ہیں۔ مثلاً ماں کا دودھ پینے سے بچے کے جبڑے صحیح طور پر بنتے ہیں جس سے اسے بولنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسے بچوں کو الرجی اور موٹاپا بھی نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا ایسا بچہ، دودھ پینے کے دوران ناک سے سانس لیتا ہے جس سے اس کے جبڑوں، ناک اور تالو کی نشوونما پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بوتل سے دودھ پلانے سے بچے کو دودھ بغیر کسی کوشش کے مل جاتا ہے۔ اس طرح بچے کے چہرے اور گردن وغیرہ کے عضلات ورزش نہیں کر پاتے۔ یوں بچے کے ناک، منہ، تالو، زبان، نچلے اور اوپر کے جبڑے کی ساخت میں خامیاں رہ جانے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے جس کا دانتوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے بچے ناک، کان، حلق کی بیماریوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں: پہلے چار یا چھ ماہ کی عمر کے دوران ماں کا دودھ ہی بچے کی بہترین غذا ہے۔ ❀ پیدائش کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو، بچے کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ ❀ ہر ماں عملی طور پر بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔ ❀ بچے کو بار بار دودھ پلانے سے ماں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ❀ بوتل کے ذریعہ سے دودھ پلانے سے بچے کے بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ❀ اگر ممکن ہو تو بچے کو ماں کا دودھ دو سال کی عمر تک مسلسل پلانا چاہیے۔ ❀ ماں کے دودھ پر بچے کا پیدائشی حق ہے، اسے اس حق سے محروم نہ کریں۔

متوکل لوگوں کی انوکھی دنیا

حضرت موسیٰ ؑ نے اللہ سے پوچھا اے اللہ یہ بزرگ کو کیا ہوا یہ تو آپ کا پیارا تھا۔ اللہ نے کہا اس کو اس حالت میں رزق فراہم کیا۔ اس نے مجھ سے مانگا اور میں نے دیا۔ آج اس نے تجھ سے پانی مانگا۔ جب میں اس کو کھانا دے سکتا ہوں تو تجھ سے پانی مانگا۔ کیا میں پانی نہ دیتا؟۔

(جہانگیر علی، اسلام آباد)

میرے والد حاجی شمس الدین کے بہترین دوست شیخ تاج الدین راولپنڈی میں رہتے ہیں اور کبھی کبھار ملنے آتے ہیں چند دن پہلے آئے تو میں نے عبقری کے متعلق بتایا۔ انہوں نے پسند کیا۔ ان کی فرمائش پر ان کا سالانہ زرتعاون بھی عبقری کو ارسال کر دیا۔ وہ 80 سال کے بزرگ ہیں اور ابھی تک خود چلتے پھرتے ہیں بلکہ ابھی تک اپنا کام بھی خود کرتے ہیں۔ وہ بک بائنڈر ہیں۔ جب بھی ملتے ہیں پرانی باتیں سناتے ہیں۔ اس بار عبقری دیکھ کر انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ بھیجو شاید کسی کے کام آئے۔ انہی کی زبانی عرض کرتا ہوں۔ میرے ایک دوست کا بیٹا اپنی دو ٹانگوں سے محروم ہو گیا۔ بہت علاج کروایا مگر چلنے پھرنے سے قاصر رہا میں جب اس سے ملنے جاتا تو وہ ایک کمرے میں اپنے بیڈ پر ہوتا اور اکثر گلے شکوے کرتا کہ چاچا جی سب مجھے چھوڑ گئے۔ بہن بھائی، رشتہ دار وغیرہ۔ ان سب پر اللہ کا کرم ہے مگر میرا کوئی علاج نہیں کرواتا۔ سب کھا کما رہے ہیں اور خوب عیاشی کرتے ہیں مگر میرے علاج کیلئے کچھ نہیں کرتے۔ ایسا کیوں ہے؟ میں نے کہا یار گلے شکوے نہ کیا کر اور ان سے توقعات نہ رکھا کر۔ تجھے رہنے کو جگہ اور کھانے پینے کو مل رہا ہے۔ بس یہی کافی ہے اور وقت گزر رہا ہے تو بس اللہ کا شکر ادا کیا کر۔ کچھ وقت گزر گیا اور کچھ گزر جائے گا۔ کبھی تو گھر والوں کے شکوے کرتا، کبھی خدا پر۔ میں کہتا کہ اللہ کے بندے استغفار پڑھا کر اور خدا سے دعا کیا کر کہ وہی دے۔ کسی سے امید نہ رکھ اور نہ کسی سے مانگ۔ اس نے کہا میں ان سے کیوں نہ مانگوں وہ میرے اپنے ہیں، میرا ان پر حق ہے۔ میں نے کہا کہ سن ۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام اللہ پاک سے باتیں کرنے کوہ طور پر جاتے تھے۔ اللہ پاک ان سے محبت کرتے تھے۔ ایک دن موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا اے اللہ آپ کو اپنی ساری مخلوق سے پیار ہے، میں بھی پیارا ہوا۔ آج یہ بتائیں کہ مجھ سے پیارا کون ہے؟۔ اللہ پاک نے جواب دیا جب واپس جاؤ تو فلاں جگہ دیکھنا میرا پیارا ملے گا۔ حضرت موسیٰ ؑ واپس آئے اور دیکھا کہ ایک بزرگ جن کے جسم کی حالت بہت خراب تھی۔ گوشت گل رہا تھا، بدبو آ رہی تھی۔ وہاں اس کے نزدیک کوئی جاتا ہی نہ تھا۔ وہ کھانا کھا رہا تھا۔ اللہ پاک سے دوبارہ بات ہوئی اللہ نے کہا دیکھا میں اس کو اس حالت میں بھی رزق دے رہا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد بزرگ نے کہا مجھے پانی لا دو۔ موسیٰ علیہ السلام پانی لینے گئے مگر بعد میں آ کر دیکھا تو بزرگ کے ٹکڑے ٹکڑے بکھرے پڑے تھے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام حیران ہوئے۔ اتنی دیر میں آواز آئی کیا دیکھ رہے ہو اس بارے میں اللہ سے پوچھو۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ سے پوچھا! اے اللہ یہ بزرگ کو کیا ہوا یہ تو آپ کا پیارا تھا۔ اللہ نے کہا اس کو اس حالت میں نے رزق فراہم کیا۔ اس نے تمام مجھ سے مانگا اور میں نے دیا۔ آج اس نے تجھ سے پانی مانگا۔ جب میں اس کو کھانا دے سکتا ہوں تو تجھ سے پانی مانگا۔ کیا میں پانی نہ دیتا؟ جب میں نے دینے کا وعدہ کیا ہے تو مجھ سے کیوں نہیں مانگتے۔

بس یہ سن کر وہ جوان رونے لگا اور کہا کہ چاچا جی آج کے بعد میں کسی سے توقع نہیں رکھوں گا۔ جو گزرے گی کسی سے نہیں کہوں گا اور نہ کسی سے مانگوں گا، سوائے اللہ کے۔ میرے لیے اللہ ہی کافی ہے اور اس نے وعدہ کیا اور وہ اپنے وعدے پر قائم ہے۔ اللہ کا کرم ہے اب وہ بہت خوش ہے۔ اس لیے چاہیے کہ کسی کو اپنی تکلیف نہ بتاؤ اور نہ کسی سے مانگو، سوائے اللہ کے۔ اسی سے مانگو، وہی دے گا۔

پاؤں کی بھی حفاظت کیجئے

آج کل چہرے اور ہاتھوں کی صفائی اور خوبصورتی کے لئے تو لڑکیاں بہت جتن کرتی ہیں مگر بہت کم ایسی ہیں جو پاؤں کی خوبصورتی پر دھیان دیتی ہوں حالانکہ ہمارا پورا جسم پاؤں کے بل پر ہی کھڑا ہے۔ پاؤں کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ ہاتھوں کی۔ پاؤں تھکے ہوئے ہوں تو نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک اور ایک چمچہ سرسوں کا تیل ملا کر پندرہ منٹ تک پاؤں ڈبوئیں پھر دھولیں افاقہ ہوگا۔ پیروں کو صاف رکھنے کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا شیمپو ملا کر جھاگ بنا لیں اور دس منٹ کے لئے پاؤں ڈبو کر رکھیں۔ پھر نرم جھانویں سے مل کر دھولیں۔ کسی سوتی کپڑے سے خشک کریں اور سرسوں کا تیل تھوڑا سا لگا کر مساج کریں۔ پھر جرابیں پہن لیں۔ کسی فنکشن میں جانا ہو تو جاتے ہوئے جرابیں اتار لیں۔ پاؤں صاف ستھرے اور خوبصورت لگیں گے۔ ناخنوں کی چمک کے لئے ان پر لیموں کا رس لگائیں ناخن چمکدار ہو جائیں گے۔ (کنول، لاہور)

بھیک مت مانگو، کام کرو

کہتے ہیں کہ جو بھی اللہ کے نام پر مانگتا ہے اس کو دے دو۔ نیت یہی ہو کہ اللہ کے نام پر دے رہے ہیں۔ فقیر کی شخصیت یا ظاہری حالت کو دیکھ کر اس کو حقارت کی نظر سے نہیں دیکھنا چاہیے۔ یہ بالکل سچا واقعہ ہے۔ شاہ صاحب ایک محکمہ میں بہت بڑے سرکاری عہدہ پر فائز تھے۔ وہ ایک نیک دل اور سخی انسان ہیں، اب ریٹائر ہو گئے ہیں۔ ان کے آگے جو بھی دست سوال دراز کرتا، خالی نہ جاتا تھا۔ لیکن اگر موٹا تازہ، ہٹا کٹا، صحت مند فقیر مانگنے آتا تو اس کو یہ ضرور کہتے تھے کہ کوئی کام کیا کرو اور صحت مند فقیر کو خیرات دیتے وقت ہچکچاتے تھے کہ پتہ نہیں مستحق ہے یا نہیں اور اکثر دوست احباب ان کو یہی مشورہ دیتے تھے کہ آپ اللہ کے نام پر خیرات دیں اور نیت بھی یہی رکھیں کہ اللہ دیکھ رہا ہے اور فقیر کی ظاہری شخصیت پر نہ جائیں لیکن پھر بھی جب بھی ان کے سامنے صحت مند فقیر آتا تو وہ گھبرا جاتے تھے کہ کیا کروں؟! ایک دن بازار میں پھر رہے تھے کہ ایک صحت مند فقیر نے خیرات مانگی۔ ان کی طبیعت پر اس کی صدا گراں گزری انہوں نے فقیر کو سمجھایا کہ ہٹے کٹے ہو، کوئی کام کرو۔ اس فقیر کو لقوہ ہوا تھا اور صحیح طور پر بات نہیں کر سکتا تھا اور انہوں نے پہلی دفعہ اس فقیر کو کہا کہ معاف کرو اور نوکری کر کے روزی کماؤ۔ اس بات پر فقیر کو غصہ آ گیا اور فقیر بھی ضد کرنے لگا اور کہا کہ وہ 10 روپے لے گا۔ آج سے 20 سال پہلے کی بات ہے اور اس وقت 10 روپے بڑی رقم تھی۔ شاہ صاحب بھی اڑ گئے اور 10 روپے دینے سے انکار کر دیا۔ تذبذب کی حالت میں گھر روانہ ہوئے کہ آج میں نے فقیر کو کچھ نہیں دیا۔ جب گھر پہنچے تو ان کی بڑی بیٹی رو رہی تھی۔ شیشہ ہاتھ میں پکڑا ہوا تھا اور کہہ رہی تھی کہ اس کا منہ ٹیڑھا ہو گیا ہے اور لقوہ ہو گیا ہے۔ شاہ صاحب نے نوکر دوڑائے کہ فقیر مل جائے مگر فقیر نہ ملا۔ سچ ہے کہ کسی کو حقارت کی نظر سے نہیں دیکھنا چاہئے۔ (جاوید، سانگھڑ)

اہم اطلاع

مصروفیات بڑھ جانے کے باعث حکیم صاحب سے فون پر رابطہ کا شیڈول تبدیل کر دیا گیا ہے۔ لہٰذا آئندہ حکیم صاحب سے صبح 10:00 بجے سے 11:00 بجے تک 042-7530911 پر رابطہ ہو سکے گا۔ یہ شیڈول چونکہ مصروفیات کے پیش نظر بنایا گیا ہے اس لیے بامر مجبوری فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ہو سکتا ہے۔ جس کیلئے پیشگی معذرت خواہ ہیں۔ (ادارہ)

عقیدے اور زم زم سے شفایابی

جو صاحب یہ واقعہ سنا رہے تھے، بتانے لگے کہ میرے خالو نے ان سب ڈاکٹرز اور معالجین سے رابطہ رکھا۔ اس رابطے کے بعد جو اعداد وشمار دیئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ وہ اعداد وشمار ہیں جو احاطے میں آسکے ورنہ اس سے فیض پانے والوں کی تعداد ہزاروں سے تجاوز ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک صاحب پرانی کمر درد میں مبتلا تھے۔ عرصہ دراز سے حصول شفا کے لئے ہر در کو چھانا۔ کئی طبی روحانی اور سائنسی تدابیر اختیار کیں لیکن شفا بالکل نہ ملی۔ کسی نے ڈسک پرابلم، کسی نے پٹھوں اور کمر کے عضلات کا کھنچاؤ، کسی نے کیا کہا اور کسی نے کیا۔ آخر کار ایک صاحب ملے جو اسی مرض میں مبتلا اور پھر شفا یاب ہوئے، وہ کہنے لگے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ میں خود اس مرض میں مبتلا تھا حتیٰ کہ جھکنا تو بڑی بات ہے چلنا پھرنا بھی دوبھر ہوگیا تھا۔ دن رات اس پریشانی میں مبتلا، کسی پل چین اور سکون نہیں ملتا تھا۔ کاروبار زندگی ٹھپ ہوگیا۔ کبھی انجکشن، کبھی گولی۔ کوئی ترکیب اور تدبیر نہ چھوڑی۔ ایک تاجر نے مجھے کہا کہ میں بھی اسی مرض میں مبتلا تھا مجھے کسی نے بتایا کہ خالص زم زم خالص عقیدۂ شفا کے ساتھ چند گھونٹ یا جتنا میسر ہو دن میں 3 بار (اول و آخر دو بار درود ابراہیمی ایک بار سورہ فاتحہ 3 بار سورۃ اخلاص پڑھ کر) پی لیں۔ خواتین بھی یہ عمل ہر حالت میں پڑھ اور کرسکتی ہیں۔

جب میں نے ایسا کرنا شروع کیا تو چند ہی دنوں میں مجھے شفایابی کی قوی امید نظر آئی اور بتدریج شفایاب ہونے لگا اور آج میرا حال یہ ہے کہ الحمدللہ میں بالکل صحت مند ہوں۔ میرے دیکھنے والے حیران ہیں۔ قارئین کرام! موصوف سے جب یہ حال سن رہا تھا تو اس جیسے بیشمار واقعات ذہن میں گردش کرنے لگے اور بار بار قلم اٹھانے کو دل چاہا کہ کیوں نہ ان واقعات کو سمیٹ کر قارئین کی خدمت میں پیش کردوں اور کائنات کے لوگوں کو بتاؤں کے عقیدے سے شفایابی کا بہترین ذریعہ زم زم ہے۔

دوحہ قطر کے ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ ان کے خالو بیک وقت بے شمار امراض میں مبتلا ہوگئے۔ طرح طرح کے علاج کیے۔ مالدار تھے آخر امریکہ کے ایک بڑے ڈاکٹر سے وقت لیا اور علاج کی غرض سے وہاں گئے۔ اچھے وقت میں 9 لاکھ روپے خرچ ہوئے۔ وقتی آرام کے بعد مرض پہلے سے زیادہ غلبہ اختیار کرگیا۔ اب حالت بالکل مایوسی تک پہنچ گئی۔ کسی نے یہ زم زم والی ترکیب بتائی۔ چونکہ ہر طرف سے مایوس ہوچکے تھے اس لئے بہت بھروسے اور اعتماد سے زم زم کا روحانی علاج شروع کیا۔ ایک رات پیٹ میں سخت مروڑ اٹھا اور یہ بھول گئے کہ میں مریض ہوں اور میں تو چل پھر نہیں سکتا۔ یکا یک اٹھے اور بیت الخلا میں گئے۔ بدبودار سیاہ رنگ کا بہت مقدار میں پاخانہ آیا، فارغ ہوکر جب باہر نکلے تو احساس ہوا کہ میں تو مریض تھا اور میں چل پھر نہیں سکتا تھا اور اب یہ سب کچھ کیسے اور کیا ہوا۔ حیرت انگیز بات ہے بس ایک یقین سا دل میں اتر گیا کہ یہ اس روحانی عمل اور زم زم پر سو فیصد یقین کی شفایابی کی تاثیر ہے۔ عمل جاری رکھا اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ لوگوں کو یقین بھی نہ آتا تھا۔ پھر موصوف نے ایک بڑی دعوت کی اور بیشمار لوگوں کو مدعو کیا اور اس عمل کے بارے میں جب بتایا تو بہت سے ڈاکٹر، انجینئر اور یورپی سائنسدان بھی اس تقریب میں شامل تھے۔ موصوف کی باتوں پر اور پھر ان کی سابقہ اور موجودہ اجلی اور نکھری صحت کو دیکھ کر لوگ حیران ہوگئے۔ 3 غیر مسلم مسلمان ہوئے اور اس محفل میں موجود سرجن اور ڈاکٹر یہ عمل اپنے لاعلاج مریضوں کو بتانے لگے۔ جو صاحب یہ واقعہ مجھے سنا رہے تھے، بتانے لگے کہ میرے خالو نے ان سب ڈاکٹرز اور معالجین سے رابطہ رکھا۔ اس رابطے کے بعد جو اعداد وشمار دیئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ وہ اعداد وشمار ہیں جو احاطے میں آسکے ورنہ اس سے فیض پانے والوں کی تعداد ہزاروں سے تجاوز ہے (یہ اعداد وشمار انہوں نے مختلف شہروں اور ملکوں سے اکٹھے کیے)۔ کینسر کے 944 مریض، الرجی کے 392 مریض، دمہ کے 138 مریضوں، دماغی کمزوری کے 336 مریض، چہرے کے بالوں اور حسن وجمال کے 521 مریض، اعصابی کمزوری اور تھکان کے 2200 مریض، خواتین میں بالوں کا گرنا 812 مریض، فالج لقوہ اور بستر پر پڑے مریض 1310، ہیپاٹائٹس 723 مریض، دماغی رسولی 76 مریض، ڈپریشن، ٹینشن کے 1805 مریض، شیزوفرینا 218 مریض، موٹاپا 1221 مریض خون کی کمی کے 107 مریض۔ قارئین خالو جان نے عرصہ دراز تک رابطے اور مطالعے کے بعد مریضوں کے اعداد وشمار اکٹھے کئے۔ آپ کسی بھی مرض میں مبتلا ہوں، بس بھروسہ اعتماد اور خالص عقیدہ ضروری ہے۔ یہ عمل کچھ عرصہ لگاتار کرکے دیکھیں اور پھر اس کا کمال دیکھیں آپ نے بھی کوئی تجربہ کیا یا سنا ہو تو ضرور تحریر کریں۔

ڈاڑھ کا درد

اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر، ورنہ اگلے حروف "ج" کو زور سے کیل کے ساتھ دبائے اور تین دفعہ سورۃ فاتحہ پڑھو اور مریض سے پوچھے۔

دانت یا ڈاڑھ کی درد کیلئے خواہ کوئی مریض کیسا ہی درد سے کیوں نہ تڑپ رہا ہو۔ جونہی یہ عمل کیا جائے گا۔ مریض فوراً صحت یاب ہوگا اور آئندہ کیلئے کبھی اس مرض میں مبتلا نہ ہوگا۔ بارہا بار کا تجربہ ہے۔ عمل یوں ہے کہ جب کسی کی ڈاڑھ میں درد ہو رہی ہو تو فوراً ایک پاک لکڑی کا تختہ لیکر اس پر پاک ریت بچھاؤ اور ریت کے اوپر لوہے کی کیل سے ا، ب، ج، د، ہ، و، ح، ط، ی علیحدہ علیحدہ لکھو اور مریض سے کہو کہ جس جگہ درد ہے وہ اس دانت یا داڑھ کو اپنی دونوں انگلیوں سے مضبوط پکڑ رکھے اور عامل کیل کو "الف" پر رکھ کر زور سے دبائے اور دل ہی دل میں سورۃ الفاتحہ پڑھے۔ بعد ازاں مریض سے درد کی بابت دریافت کرے اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر ورنہ حرف "ب" پر کیل رکھ کر زور سے دبائے اور دو دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھے۔ پھر مریض سے پوچھے۔ اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر، ورنہ اگلے حروف "ج" کو زور سے کیل کے ساتھ دبائے اور تین دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھے اور مریض سے پوچھے۔ اگر پھر بھی درد بند نہ ہو تو اگلے حروف پر اسی طرح اور چار دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھو۔ غرض جب تک درد بند نہ ہو اگلے حروف تک چلتے رہو۔ انشاءاللہ آخری حرف پر پہنچنے سے پہلے درد بند ہوجائے گا۔

بلڈ پریشر کا زور توڑنے کیلئے: کدو، ٹینڈے کا زیادہ استعمال کریں اور خاص طور پر پھلوں میں کیلے کا استعمال کریں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

مجھے نفسیات کے مضمون سے گہری دلچسپی ہے مگر میں نے انٹر کرنے کے بعد سرکاری ملازمت اختیار کر لی ہے۔ میں نفسیات میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں لیکن گھر والوں کی طرف سے کوئی حوصلہ افزا جواب نہیں مل رہا۔ میری کزن ہے وہ بھی نفسیات میں بی اے کرنا چاہتی ہے۔

ایسی پریشان نہ تھی

شادی سے پہلے میری زندگی بہت پرسکون تھی۔ تعلیم حاصل کرنے کے بعد گھر پر آرام سے تھی کہ دور کے عزیزوں سے رشتہ آیا اور شادی ہوگئی۔ اب زندگی اس قدر بے سکون ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ میرے شوہر کو گھر کے کسی مسئلہ سے کوئی مطلب نہیں۔ انہیں تو میری ذات کا بھی احساس نہیں۔ وہ اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہیں۔ اپنے خاندان کی لڑکیوں سے بیحد بے تکلفی ہے۔ ان کے ساتھ گھومتے پھرتے رہتے ہیں۔ میں رات کے دو تین بجے تک ان کا انتظار کرتی رہتی ہوں۔ ایک روز غصے میں آ کر میں نے کہہ ڈالا کہ جن لڑکیوں کے ساتھ سیر و تفریح کر رہے ہیں انہیں میں سے کسی سے شادی بھی کر لیتے تو وہ بہت ناراض ہو گئے اور پھر کئی روز تک انہوں نے مجھ سے بات نہ کی۔ میری ایک دوست نے کہا کہ اب تم میکے چلی جاؤ۔ خود تمہیں منانے آئیں گے۔ مگر میں نے ایسا نہ کیا۔ انہوں نے مجھے خود ہی منا لیا۔ اب جلد گھر آنے لگے ہیں۔ مگر مجھے اپنی زندگی بہت ادھوری اور بے سکون لگتی ہے۔ کیوں کہ اب ان کی ملنے والی خواتین گھر پر آجاتی ہیں۔ گھنٹوں باتیں ہوتی رہتی ہیں۔ میرے لیے یہ صورتحال بھی تکلف دہ ہے۔ (فریحہ انور، لاہور)

شادی کے بعد ہر لڑکی کی زندگی میں غیر معمولی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ایسا گھر جہاں بچپن اور جوانی کے دن گزرے ہوں، اپنے ہوں، انہیں چھوڑ کر دوسری جگہ اور غیر لوگوں میں منتقل ہونا پھر انہیں اپنا بنانا کچھ آسان کام نہیں۔ اس دوران پریشانی یا بے سکونی تو ہو سکتی ہے۔ شادی کے بعد کے مسائل کا دوستوں سے ذکر کرنے کا فائدہ کم ہی ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات تو نقصان ہو جاتا ہے۔ جس طرح آپ نے اپنی دوست سے مشورہ لیا اور انہوں نے اپنے طور پر ہمدردی کرتے ہوئے میکے جانے کا ذکر کر دیا۔ یوں اس طرح اچانک بغیر بتائے آئندہ بھی نہ جائیں۔ شوہر سے جو شکایات ہیں، ان پر بات کر لیں۔ راتوں کو دیر تک گھر سے دور رہنا اچھی بات نہیں۔ انہیں اس عادت کو بدلنا چاہیے۔ اگر آپ صبر و تحمل سے کام لیں گی تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ شوہر کے ملنے والے آئیں اور ان میں خواتین ہوں وہ ان کے ساتھ بیٹھ کر باتیں کر رہے ہیں تو آپ خود کو اکیلا نہ کریں بلکہ آپ بھی ان کے ساتھ ہی بیٹھیں اور اپنے رویے سے کسی ناراضگی کا اظہار نہ کریں۔ کسی سے اپنی بات منوانے کیلئے پہلے اس کا ہم خیال بننا ضروری ہوتا ہے۔ آپ کو بھی اپنے رویے کا جائزہ لینا چاہیے۔ آئندہ کسی لڑکی سے شادی کا ذکر کبھی نہ کریں۔ اس ذکر پر ناراضگی سے ظاہر ہوا کہ انہیں ایسا کوئی خیال بھی نہیں ہے یعنی بیوی کی حیثیت سے وہ آپ کو ہی عزت دیتے ہیں۔ کچھ عادتوں اور معمولات کی گڑبڑ ہے جو دوستانہ ماحول میں ساتھ رہنے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ زندگی تو شادی کے بعد کی ہی ہوتی ہے جہاں انسان خود کو کامیاب یا ناکام ثابت کرتا ہے۔ دراصل یہ بھی ایک امتحان ہے اس میں کامیابی کیلئے بھی محنت اور کوشش کی ضرورت ہے۔ شادی سے پہلے تو گھر والوں کی محبت خود بخود حاصل رہتی ہے لیکن بعد میں محبت دینے سے محبت ملتی ہے۔

اچھا شوق ہے

مجھے نفسیات کے مضمون سے گہری دلچسپی ہے مگر میں نے انٹر کرنے کے بعد سرکاری ملازمت اختیار کر لی ہے۔ میں نفسیات میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں لیکن گھر والوں کی طرف سے کوئی حوصلہ افزا جواب نہیں مل رہا۔ میری کزن ہے وہ بھی نفسیات میں بی اے کرنا چاہتی ہے مگر کالج میں نفسیات کا مضمون پڑھانے والا کوئی ٹیچر ہی نہیں ہے۔ میں پرائیویٹ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں کیونکہ جاب کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہو رہی۔ کیا جاب کرتے کرتے یہ مضمون پڑھا جا سکتا ہے۔ (ن، سندھ)

جواب: آپ کیلئے اتنا سمجھنا ضروری ہے کہ اس مضمون کو پڑھنے کا شوق بہت اچھا ہے لیکن اگر اس میں ایم اے کرنا چاہتے ہیں تو یونیورسٹی میں داخلہ لینا ہوگا اور صبح جاب ہے تو شام میں بھی کلاسیں ہوتی ہیں اور اس طرح آپ نفسیات کا علم حاصل کرنے کا شوق پورا کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں پرائیویٹ امتحان دے کر ڈگری حاصل کرنی ممکن نہیں کیونکہ تجربات کرنے کیلئے آپ کو کسی نہ کسی تعلیمی ادارے میں داخلہ لینا ہوگا جن تعلیمی اداروں میں ٹیچر کا مسئلہ ہے وہاں طالب علموں کو چاہیے کہ متعلقہ حکام تک اپنے مسائل پہنچائیں۔

اک در دِلا دوا

میری چھوٹی بہن کی شادی کے بعد عجیب حالت ہونے لگی ہے۔ اس کے پڑوس میں میری دوست رہتی ہے۔ وہ مجھے بتا دیتی ہے کہ بہن کے گھر سے شور کی آوازیں آ رہی ہیں۔ وہ آوازیں صرف بہنوئی کی ہوتی ہیں۔ وہ بہت بدمزاج اور غصہ والے انسان ہیں۔ میرا بھائی ملک سے باہر ہے وہ سب بہنوں کو تحائف بھیجتا رہتا ہے لیکن بہنوئی چاہتے ہیں کہ انہیں سسرال کی طرف سے ہر ماہ باقاعدگی سے کچھ رقم بھی دی جائے۔ میری والدہ بیوہ ہیں۔ بھائی کے اپنے بچے بھی ہیں۔ بہرحال افسوس کی بات یہ ہے کہ اتنے خراب حالات میں بھی بہن ان سے علیحدگی پر رضامند نہیں۔ تین بیٹیاں ہیں۔ وہ کہتی ہے کہ اگر شوہر کو چھوڑ دیا تو بیٹیوں کی زندگی پر برا اثر ہوگا جبکہ بہنوئی کے والد ذہنی مریض تھے اور انہوں نے اپنی بیوی کو ہمیشہ خود سے علیحدہ رکھا یا خود الگ رہے۔ یہ سب ہمیں معلوم تھا مگر قسمت خراب ہونی تھی سو ہوگئی۔ اب بہن کی یہ حالت ہے کہ ذرا سا شور ہوا اور وہ بیہوش ہوگئی، چکر آتے رہتے ہیں۔ بار بار گرتی ہے۔ رو رو کر اس نے اپنا حال خراب کر لیا ہے۔ میرا خیال ہے وہ اپنے حالات کے سبب نفسیاتی مریضہ بن گئی ہے۔ (جمیلہ، کراچی)

جواب: اس میں کوئی شک نہیں کہ بہن کیساتھ نفسیاتی مسئلہ ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ آپکے بہنوئی بھی ٹھیک نہیں۔ ان کے والد کی ہسٹری بھی سامنے ہے۔ بہنوئی کے مطالبات درست نہیں۔ اپنی بیوی کو ہر طرح کی سہولت دینی ان کی ذمہ داری ہے۔ بیوی کے میکے والوں کی نہیں۔ یہ بات بہنوئی کو سمجھانے کی ضرورت ہے۔ گھر کے اہم افراد کے ساتھ بہنوئی کو بٹھائیں اور پرسکون حالات میں ان سے تمام معاملات پر بات کریں۔ بہن سے بھی پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہیں یعنی علیحدگی تو نہیں چاہتی۔ لہٰذا جب تک آپ کی بہن اپنی تکلیفوں اور شوہر سے شکایات کا ذکر نہیں کریں گی آپ لوگ اس کی بہتری کی بات کرنے میں مشکل محسوس کریں گے۔ بہن کو فوری طور پر نفسیاتی معالج کو دکھایئے، صحت ٹھیک ہوگی جب ہی بچیوں کی پرورش اور حالات کا مقابلہ کر سکیں گی۔

جسم کا پھولنا: مکئی کی روٹی کھائیں، پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے، دل کی بیماری نہیں ہوتی۔

بھیانک آزمائشوں کا روحانی حل

پورے گھر میں بھی اس کیلئے ہرطرح کی تیاریاں شروع ہو چکی تھیں، گھر کے رنگ و روغن کے علاوہ اس نے زیورات و کپڑوں کی خریداری بھی مکمل کر لی تھی، اچانک ایک دن بتول کی طبیعت بگڑ گئی۔ (مراسلہ: عمران معراج)

اعزاز اپنے تمام بھائیوں میں سب سے چھوٹا تھا۔ اس کی عمر 47 سال تھی۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو ہرطرح سے نوازا تھا۔ اس کے ہاں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ کم عمری ہی میں اس کی شادی بھی ہوگئی تھی اور اس نے اپنا الگ مکان بھی بنالیا تھا۔ خاندانی کاروبار میں بھی اس کی حصہ داری تھی لیکن اس نے اپنا الگ کاروبار بھی شروع کیا تھا جس سے اس کی آمدنی کے مزید ذرائع پیدا ہوگئے تھے۔ وہ اپنے پورے خاندان میں سب سے خوشحال سمجھا جاتا تھا۔ اپنی غریب پروری اور حسن اخلاق کی وجہ سے وہ سب کا محبوب اور چہیتا بھی تھا۔ اولاد میں اس کی بیٹی عطیہ بتول سب سے بڑی تھی جس نے دسویں یعنی میٹرک میں اول نمبر سے کامیاب ہونے کے باوجود کالج میں طلباء و طالبات کی مخلوط تعلیم کی وجہ سے داخلہ سے انکار کردیا تھا اور اپنے شہر کے لڑکیوں کے ایک دینی مدرسہ میں تین سال عالمیت کے کورس میں داخلہ لیا تھا۔ اپنی تمام سہیلیوں اور محلہ و خاندان میں قدرت کی طرف سے عطا کردہ غیرمعمولی حسن و جمال کے علاوہ حیاء و عفت اور اپنے اخلاق کی وجہ سے وہ سب کی منظور نظر تھی۔ ہرایک کی خواہش تھی کہ وہ بہو بن کر ان کے گھر کی زینت بنے۔ پڑھائی کے دوسرے سال اعزاز نے ایک دیندار، پڑھے لکھے قریبی عزیز سے اس کا رشتہ طے کردیا تھا اور پڑھائی کے تیسرے سال امتحان کے بعد شادی بھی طے کر دی تھی۔ دن تیزی سے گزر رہے تھے۔ شادی کی تاریخیں قریب آرہی تھیں۔ اعزاز بھی اپنی لاڈلی بیٹی کی شادی کے دن گن رہا تھا۔ پورے گھر میں بھی اس کیلئے ہرطرح کی تیاریاں شروع ہو چکی تھیں۔ گھر کے رنگ و روغن کے علاوہ اس نے زیورات و کپڑوں کی خریداری بھی مکمل کر لی تھی۔ اچانک ایک دن بتول کی طبیعت بگڑ گئی اور پیٹ میں ناقابل برداشت درد کی وجہ سے اس کی حالت غیر ہوگئی۔ مسلسل قے نے اس کو بے حال کر دیا، فیملی ڈاکٹر کو دکھایا گیا، اس پر بھی جب افاقہ نہیں ہوا تو قریب ہی واقع شہر کے مشہور ہسپتال میں اس کو داخل کیا گیا۔ وہاں بھی جب اس کو افاقہ نہیں ہوا تو ڈاکٹر نے اعزاز کو مشورہ دیا کہ بتول کے پیٹ کا اسکین کیا جائے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آسکے۔ لیبارٹری سے پیشاب و خون کی رپورٹ کے ساتھ جب اسکین رپورٹ بھی موصول ہوئی تو اعزاز کے ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے اور پیروں تلے کی زمین کھسک گئی۔ جب ڈاکٹر کی زبان سے اس نے یہ سنا کہ بتول کو کینسر کا عارضہ لاحق ہوگیا ہے۔ ڈاکٹروں نے رائے دی کہ فوراً کسی کینسر کے ماہر سے رجوع کریں اور اس کے علاج میں تاخیر نہ کریں۔ بتول کو بھی اپنی رپورٹ کا شدت سے انتظار تھا۔ افسردگی و مایوسی کی حالت میں والد کے کمرہ میں داخل ہونے کے بعد اس کو یہ اندازہ لگانے میں دیر نہیں لگی کہ رپورٹ حوصلہ افزا نہیں ہے۔ بتول کے اصرار کے باوجود اعزاز صرف یہ کہنے پر اکتفا کرتا رہا کہ بیٹی کوئی بات نہیں ہے۔ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے، یہاں سے قریب میں پیٹ کی بیماریوں کا ماہر ڈاکٹر ہے۔ جلد اور مکمل علاج کیلئے یہاں کے ڈاکٹر نے ہمیں وہاں جانے کا مشورہ دیا ہے۔ بتول نے کہا کہ ابو جب تک آپ سچ سچ نہیں بتائیں گے میں نہ کوئی گولی کھاؤں گی اور نہ دوا۔ ہمارا رب جو بیماری کا مالک ہے، وہی صحت کا بھی مالک ہے۔ کوئی منفی بات ہوگی تو ہم اس سے رجوع کریں گے اور اسی سے شفا مانگیں گے۔ آپ کیوں گھبراتے ہیں۔ یہ سن کر اعزاز کو بتانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ تفصیل سنا تھا کہ بتول کی زبان سے بے ساختہ یہ پراعتماد جملہ نکلا کہ ابو! مجھے کوئی بیماری تو ہوسکتی ہے لیکن کینسر کا مرض مجھے لاحق نہیں ہوسکتا۔ اعزاز حیرت میں پڑگیا۔ اس نے پوچھا، بیٹی! کیا بات ہے؟ ڈاکٹر ہرقسم کے ٹیسٹ کے بعد ایک نتیجے پر پہنچے ہیں اور تم اس سے انکار کررہی ہو۔ بتول نے کہا کہ ابو! بات دراصل یہ ہے کہ میں نے ایک حدیث پڑھی تھی، اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا کہ کوئی شخص کسی کو کسی آزمائش و بیماری میں مبتلا دیکھے اور اس مصیبت یا بیماری میں اپنے مبتلا نہ ہونے پر پیشگی اللہ کا شکر ادا کرے تو یہ بیماری اس کو کبھی لاحق ہی نہیں ہوسکتی، چاہے کچھ بھی ہوجائے۔ ابو! جب سے میں نے آنکھ کھولی ہے اور ہوش سنبھالا ہے تو میں نے سنا ہے کہ دنیا کی سب سے خطرناک اور موذی بیماری کینسر کی ہے، اس میں لوگ بہت ہی کم بچ پاتے ہیں۔ اس میں مبتلا مریضوں کی تکلیف اس قدر دردناک ہوتی ہے کہ کسی سے دیکھی نہیں جاسکتی۔ اس حدیث کے

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کچن سے علاج

پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے زیرہ سرکے میں بھگو کر اور خشک کر کے کھانا بے حد مفید ہے۔ (عبدالقیوم، کراچی)

عربی	کمون اسود	فارسی	زیرہ سیاہ
سندھی	جیرہ	انگریزی	Carum

اس کا مزاج گرم خشک، تیسرے درجے میں ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔ اس کی خوراک سات ماشہ ہے۔

زیرہ سیاہ کے خواص:-

(1) گرمی کرتا ہے۔ (2) طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ (3) ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ (4) بلغم کو دور کرتا ہے۔ (5) معدہ کی رطوبت کو دور کرتا ہے۔ (6) زیرہ سفید کی طرح بھوک لگاتا ہے۔ (7) پیشاب اور حیض خوب جاری کرتا ہے۔ (8) اس کو دست آور دواؤں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ (9) زیرہ سیاہ چھ ماشے، شہد چھ ماشے میں پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے پڑبال بصر کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ (10) چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ زیرہ رگڑ کر منہ پر لگایا جائے اور پندرہ منٹ بعد منہ دھویا جائے۔ اس طرح دو ہفتے تک استعمال کرنا شرط ہے۔ (11) اگر زیرہ سیاہ اور نمک ہم وزن پیس کر پانی میں ملا کر ٹکیاں بنا کر میدہ کی بوریوں میں رکھ لی جائیں تو میدہ خراب نہیں ہوتا۔ اسی طرح کتابوں یا پھر لکڑی کے سامان میں بھی ایسی ٹکیاں رکھنے سے دیمک نہیں لگتی۔ (12) زیرہ سیاہ ایک ماشہ، لونگ ایک ماشہ باریک پیس کر سالن میں ملا کر کھانا مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔ (13) پیٹ کی گیس میں ہر کھانے کے بعد ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔ (14) جو بچے بستر پر پیشاب کرتے ہیں ان کے اس عارضہ کو دور کرنے میں زیرہ سیاہ اور پوست آملہ ہم وزن لے کر تھوڑا شہد ملا کر کھلانا اس عادت کو ہمیشہ کیلئے ختم کر دیتا ہے۔ اسے ایک ہفتہ تک روزانہ رات سوتے وقت ہمراہ پانی استعمال کریں۔ (15) زیرہ سیاہ کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد ختم ہوجاتا ہے۔ لیکن یہ عارضی آرام ہوتا ہے جو چھ سے بارہ گھنٹے تک کیلئے ہے۔ (16) مٹی کھانے کی عادت ہچکی کا آنا اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے زیرہ سرکے میں بھگو کر اور خشک کرکے کھانا بے حد

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

چہرے پر دانے ■ جلد کی خشکی ■ رنگت کالی ہے ■ سوجن ہوجاتی ہے ■ قد مزید نہ بڑھے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

چہرے کے دانے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میرے چہرے پر چار سال سے دانے نکل رہے ہیں۔ اس کے علاوہ گردن اور بازو اور پٹھوں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ یہ دانے پیپ اور کیل والے ہوتے ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے چہرے پر بدنما داغ پڑ گئے ہیں۔ اور رنگ بھی کالا ہوگیا ہے۔ میری جلد خشک ہے۔ (طاہر علی، ضلع اٹک)

جواب: سر پھوک، شاہترہ، گندھک آملہ معار گوند ببول، پوست ہلیلہ ہم وزن لے کر اچھی طرح سفوف بنالیں پھر بہت تھوڑا سا پانی ڈال کر چنے سے ڈیڑھ گنا بڑی گولیاں بنالیں۔ خشک ہونے پر سنبھال لیں۔ ایک ایک گولی غذا سے آدھ گھنٹہ پہلے دن میں تین بار پانی سے کھالیا کریں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ تفصیل سے آگاہ کریں۔ غذا نمبر 5 اور 16 استعمال کریں۔

نظر کمزور ہے

میری عمر بیس سال ہے اور میری نظر بہت کمزور ہے۔ میں نے چھ نمبر کی عینک پہن رکھی ہے۔ مجھے فوج میں جانے کا بہت شوق تھا مگر صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے فٹ نہ ہو سکا۔ میری نظر بچپن سے کمزور تھی مگر میں نے تقریباً دو سال قبل عینک چھوڑ دی جس سے میری نظر پہلے سے زیادہ کمزور ہوئی۔ اچھے اچھے ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر کوئی بھی مجھے تسلی نہ دے سکا اور میں احساس کمتری میں مبتلا ہو رہا ہوں اور ہر جگہ میں صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے پیچھے رہ جاتا ہوں۔ (شیر بہادر خان، کوئٹہ)

جواب: آپ عینک ضرور لگائیں۔ کحل الجواہر سوتے وقت آنکھوں میں لگایا کریں۔ صبح بادام کا دیسی گھی میں بنا ہوا حلوہ کھایا کریں یا مغزیات کا حریرہ بنا کر پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کے خون میں کولیسٹرول ہو تو مکھن گھی کے بجائے روغن زیتون میں حلوہ بنائیں۔ غذا نمبر 4 اور 6 استعمال کریں۔

جلد کی خشکی

میری عمر بیس سال ہے۔ میں جسمانی طور پر بالکل صحت مند ہوں، رنگت بھی صاف ہے۔ گرمیوں میں بھی میری جلد ٹھیک رہتی ہے لیکن جیسے ہی سردیاں شروع ہوتی ہیں، میرے پورے جسم میں خشکی آنی شروع ہوجاتی ہے۔ جب سخت سردی پڑتی ہے تو ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں، جھریاں پڑ جاتی ہیں اور جسم کی جلد کے جو مسام ہیں ان میں نشان سے ہوجاتے ہیں، جلد کھردری ہوجاتی ہے۔ (گلشن اعجاز، لاہور)

جواب: عمدہ خالص مکھن ناشتے میں ضرور کھائیں۔ غذا خالص دیسی گھی میں پکائیں۔ خالص عمدہ گلیسرین، عرق لیموں اور عرق گلاب ملا کر جسم پر ملیں۔ غذا نمبر 2 اور چار استعمال کریں۔

کالی رنگت

میری عمر 18 سال ہے۔ میرے منہ پر سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے ہیں۔ پہلے یہ دانے میری امی کے منہ پر نکلتے تھے اور اب سب بہن بھائیوں کے نکل آئے ہیں۔ میں نے اپنے دانوں کا علاج کافی کروایا ہے لیکن ذرا فرق نہیں پڑا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں دانے جلد کے اندر ہیں۔ میں نے کیلشیم کی گولیاں بھی کھائیں۔ ڈاکٹر کہتے ہی ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ میرے منہ پر بہت زیادہ بال ہیں اور رنگت کالی ہے میں نے کوئی دوائی یا کوئی نسخہ استعمال نہیں کیا اس لیے کہ میرا چہرہ خراب نہ ہوجائے۔ (گڑیا، فیصل آباد)

جواب: شربت مصفی صبح و شام حسب ترکیب استعمال کریں۔ شربت مصفی کسی بھی معیاری دواخانے سے خرید لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ہر دواخانہ شربت مصفی قرابادینی بناتا ہے۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

قد مزید نہ بڑھے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد چھ فٹ اور دو انچ ہے جبکہ میری عمر ابھی 16 سال اور چار ماہ ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا قد مزید نہ بڑھے۔ میں ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میں آپ کو ایک بات اور بتاتا چلوں کہ تقریباً پچھلے دس ماہ سے میں باڈی بلڈنگ بھی کر رہا ہوں جس کا مجھے یہ فائدہ ہوا ہے کہ میرا اوپر کا جسم تو خوبصورت ہو چکا ہے لیکن نیچے کا حصہ کمزور ہے، مجھے ایسی دوا بتائیں جس سے میرا قد اب ایک انچ بھی اوپر نہ بڑھے۔ (عاصم اقبال، ملتان)

جواب: ایسی کوئی دوا نہیں ہوتی۔ اشتہاری دواؤں سے دور رہیں۔ غالباً اب آپ کا قد مکمل ہو چکا ہے، اگر جسم ٹھیک ہو تو چھ فٹ لمبا قد برا نہیں ہے۔ یورپ و امریکہ میں چھ فٹ کا قد عام ہے۔ اکثر لوگ تو لمبے قد کی تمنا کرتے ہیں۔ جتنی بھی اشتہاری دوائیاں ہیں قد لمبا کرنے کی ہیں، قد چھوٹا کرنے کی ایک بھی نہیں۔ غذا نمبر 1 اور 3 لیں۔

دانتوں پر داغ

میرا مسئلہ یہ ہے کہ والدین نے مجھے مختلف قسم کی ادویات استعمال کروائیں۔ بچپن میں ٹانسلز ہوگئے تھے بالآخر دوا کے استعمال سے میرے ٹانسلز ختم ہوگئے۔ کچھ عرصہ بعد میرے دانتوں پر پیلے داغ پڑ گئے۔ ان داغوں کو ختم کرنے کیلئے ہر حربہ استعمال کیا لیکن سعی لاحاصل رہا۔ آخر میں ڈینٹل سرجن کے پاس گیا تو انہوں نے کہا کہ یہ انہی ادویات کا اثر ہے۔ اگر صفائی کی تو دانت کالے ہوجائیں گے اب میں کالج جانیوالا ہوں تو اندیشہ ہے کہ کہیں احساس کمتری میں مبتلا نہ ہوجاؤں۔ (فصیح اقبال، راولپنڈی)۔

جواب: بہت عمدہ قسم کا کشتہ صدف سرد کیا ہوا کسی اچھے طبیب سے خریدیں اور انگلی سے ان داغوں پر ملیں اور عمدہ پیلو کی مسواک بھی نرمی کے ساتھ دن میں پانچ بار ہر نماز کے وقت کیا کریں۔ امید ہے یہ مسئلہ حل ہوجائے گا۔ (انشاء اللہ) احساس کمتری کا کیا سوال ہے لوگ تو سگریٹ' پان شراب سے دانتوں کو بدہیئت کر رہے ہیں۔ انہیں کوئی احساس کمتری

نہیں بلکہ وہ تو بدنما داغ ٹی وی پر دکھاتے ہیں جنہیں دیکھ کر گھن آتی ہے۔ غذا نمبر 5 اور 7 استعمال کریں۔

بواسیر کی شکایت

مسئلہ یہ ہے کہ مجھے تقریباً 9 یا 10 سال قبل رفع حاجت کے بعد خون کبھی کبھی آتا تھا۔ پھر ایک دم سے خون بند ہو گیا اور اب میں بی کام فائنل کا طالب علم ہوں اور میری عمر 20 سال ہے۔ تقریباً پچھلے دو تین سال سے خون آرہا ہے میں نے بہت علاج کروایا۔ ڈاکٹروں نے میرا چیک اپ کیا اور کہا کہ مجھے بواسیر ہے اور انہوں نے کہا کہ آپریشن کے بغیر صحیح نہیں ہوگا۔ میں آپریشن نہیں کرانا چاہتا تھا۔ پھر میں کسی کے مشورے سے ایک حکیم کے پاس گیا، حکیم نے مجھے انجکشن لگائے۔ تقریباً 7,6 ماہ کے بعد پھر خون آنے لگا ہے اور پاخانہ کرتے وقت شدید جلن ہوتی ہے جس کیلئے حکیم صاحب نے کریم لکھ کر دی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا اور سوجن بھی برقرار ہے۔ میں اور میرے گھر والے بہت پریشان ہیں اور اپنی بیماری کی وجہ سے میں اپنی پڑھائی اور اپنی صحت پر صحیح توجہ نہیں دے رہا ہوں۔ (علی، نارتھ ناظم آباد کراچی)

جواب: نیم کے پھل یعنی نمکولی کا مغز سات عدد روزانہ صبح نہار منہ چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دس گیارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں اگر قبض موجود ہو تو سوتے وقت اسپغول کی بھوسی بھی کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

سوجن

میرے پاؤں سے لیکر گھٹنے تک سوجن ہو جاتی ہے۔ سوجن بہت زیادہ ہوتی ہے مگر درد نہیں ہوتا اور پاؤں کے نیچے الجھن سی محسوس ہوتی ہے۔ جسم میں موٹاپا بہت ہے۔ ٹانگ کی سوجن کی وجہ سے میں سکول نہیں جا رہی ہوں۔ پلیز آپ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں۔ (سعدیہ خلیل، سیالکوٹ)

جواب: یہ اچھی علامت نہیں ہے، فوری طور پر کسی اچھے طبیب سے روبرو مشورہ کرنا چاہیے۔

پاؤں کی بدبو

میرا مسئلہ یہ ہے کہ سردیوں میں میرے پاؤں کے پسینے میں بہت بدبو آتی ہے۔ براہ کرم اس کا علاج تجویز کریں اور جواب شائع بھی کر دیں کیونکہ میرے علم میں ہے کہ یہ مسئلہ بہت سارے لوگوں کا ہے۔ (شاہد، لاہور)

جواب: آدھی چمچی پھٹکری ایک لوٹے پانی میں حل کر کے اس سے پیروں کو دھوئیں، امید ہے فائدہ ہو جائے گا۔ موزے پہنیں اور سردی سے بچیں، یہ کمزوری کی علامت ہے، معقول غذا کھائیں۔ غذا نمبر 5 اور 8 استعمال کریں۔

☆☆☆☆☆

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ ہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

چہرے کے داغوں کیلئے: کڑوے بادام پیس کر چہرے پر لگائیں۔ **شوگر کیلئے:** بڑی الائچی کے پانچ پانچ دانے صبح شام چبائیں۔

معصوم شرافت اور خصوصی رحمت

بچوں کا صفحہ

ہم ان معصوم پرندوں کو کیوں قید کرتے ہیں؟ یہ کھلی فضا میں اڑتے ہیں تو اپنی زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔ ہم اپنی تفریح طبع کے لیے ذرا سے وقت دل کو بہلانے کے لیے ان کو قید رکھتے ہیں۔ (یوسف علی، آسٹریلیا)

آج اتوار تھا۔ شرافت علی اتوار بازار سے سودا لینے گئے تو سلمان کو بھی لے گئے۔ اب وہ آٹھویں جماعت میں تھا۔ اسے زندگی کے معاملات سے آگہی دینے کے لیے اس کے ابو اسے اکثر ساتھ لے جاتے۔ انہوں نے اپنے مخصوص دکانداروں کو سلام کیا پھر ان سے مصافحہ کیا۔ حال چال پوچھا۔ انہوں نے سبزی، پھل، گوشت، انڈے، دالیں، چاول، گڑ، چینی، مصالحے، وغیرہ خریدے۔ سب سے آخر میں مرغ کے گوشت کی باری آئی۔

سلمان کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ یہ کیسی دنیا ہے؟ ہر طرف ہم بے زبانوں پر ظلم کرتے ہیں۔ وہ تو فریاد بھی نہیں کرسکتے۔ اپنی تکلیف بتا بھی نہیں سکتے۔

انسان کتنا ظالم ہے..... ابھی اس کی سوچ کی پرواز یہاں تک پہنچی تھی کہ طوطے اور چڑیاں بیچنے والا آگیا۔ وہ آوازیں لگا رہا تھا۔ اس کے ابو نے دیکھا۔ سلمان بڑی دلچسپی سے انہیں دیکھ رہا ہے۔ انہوں نے بھی وہ پنجرے خرید لئے، ایک میں طوطے تھے، دوسرے میں رنگ برنگی چڑیاں تھیں۔

گھر واپس آئے تو سلمان اپنے کمرے میں جا کر نہایا۔ ٹھنڈا پانی پیا۔ پنکھا چلایا تو کسی قدر گرمی کا احساس کم ہوا۔ اسے پنجروں کا خیال آیا۔ وہ بھی گرمی سے آئے تھے۔ اس نے ان کو دانہ ڈالا۔ پانی پینے کے لیے رکھا اور دونوں پنجرے اٹھا کر اے سی والے کمرے میں لے گیا۔ اس کی امی نے کہا سلمان ان کی جگہ نہیں ہے، ان کو کہاں لے آئے ہو، امی بس ذرا دیر..... پھر ان کو برآمدے میں چھوڑ آؤں گا۔

جب اس کی امی نے کھانا پکا کر میز پر لگایا اور سارے گھر والے کھانے کے لیے بیٹھے تو سلمان نے اپنی پلیٹ میں صرف چنے کی دال کا سالن ڈالا اور کھانا کھانے لگا۔ اس کی دادی امی نے کہا بیٹا چکن کا سالن لے لو۔ وہ چپ رہا۔ پھر امی نے کہا کہ ایک بوٹی ہی لے لو۔ جب سب نے اصرار کر کے پوچھا کہ آخر تم جو چکن پیس کے اتنے شوقین تھے، آج بوٹی کیوں نہیں کھاتے..... تو وہ بولا۔ "اگر آج آپ مرغیوں کو ذبح ہوتے دیکھ لیتے تو آپ بھی کبھی یہ گوشت نہ کھاتے۔" لیکن بیٹا اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے کھانے کے لیے انہیں پیدا کیا ہے۔ یہ ظلم نہیں ہے۔ اس کی دادی نے سمجھاتے ہوئے کہا۔ لیکن دادی جان..... جو سلوک ہم انسان ان سے کرتے ہیں۔ اگر انہیں کبھی زبان مل جائے تو وہ بتائیں۔ کیا ہم ان پر رحم نہیں کرسکتے؟ ہمارے ماسٹر صاحب بتا رہے تھے کہ حدیث نبوی ﷺ ہے تم رحم کرو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔ اس کے ابو نہایت غور سے اپنے بیٹے کی گفتگو سن رہے تھے..... اچھا سلمان تم یہ بتاؤ کہ اگر ان کی جگہ تم ہوتے تو کیا کرتے.....؟ میں کیا کرتا.....؟ اول تو میں یہ ظلم نہیں کرسکتا کہ اپنے پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے ان کو ذبح کرتا۔ لیکن فرض کرو کہ یہ فرض تمہیں سونپا جائے تو تم کیا کرو گے؟ میں سب سے پہلے مناسب کھلی جگہ میں ان کا پنجرہ بناتا۔ جس میں پنکھے چل رہے ہوتے۔ اتنی جگہ کہ مرغیاں آسانی سے چل پھر سکتیں۔ ان کے کھانے کے لیے دانہ اور پینے کے لیے پانی موجود ہوتا۔

پھر اونچی آواز میں تکبیر پڑھ کر ذبح کرتا اور اس گندے ڈرم میں ہرگز نہ پھینکتا۔ کیونکہ وہ بہت گندہ تھا۔ اس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ہر جگہ بدبو آرہی تھی۔ پھر نرمی سے ان کے پر اتارتا اور صاف ستھرے ترازو میں تول کر صاف ستھرے شاپنگ بیگ میں پیک کر کے دیتا۔ ایک تو ظلم..... یعنی بے رحمی دوسرا حفظان صحت کے اصولوں کا خیال کوئی نہیں رکھتا۔

پھر جدھر دیکھو جلد بازی اور جانوروں اور پرندوں پر ظلم ہو رہا ہے۔ اس کے ابو بولے..... بہت خوب! ہمارا بیٹا تو بہت سمجھدار ہے اور واقعی حفظان صحت کا علم بھی رکھتا ہے۔ اس نے کہا ہم ان معصوم پرندوں کو کیوں قید کرتے ہیں؟ یہ کھلی فضا میں اڑتے ہیں تو اپنی زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ اجازت دیں تو میں چڑیاں اور طوطے آزاد کردوں۔ ہم اپنی تفریح طبع کے لیے ذرا سے وقت دل کو بہلانے کے لیے ان کو قید رکھتے ہیں۔ ہاں بیٹا تم ٹھیک کہتے ہو۔ میری طرف سے اجازت ہے تم جب چاہو انہیں آزاد کرسکتے ہو۔ شکریہ ابا جان بہت بہت شکریہ۔ وہ بھاگا بھاگا گیا اور پرندوں کو اڑا دیا۔ ابا جان اب لوگوں کو کس طرح یہ بتایا جائے کہ وہ گھوڑوں اور گدھوں پر ظلم نہ کریں۔ بیٹے اس کے لیے تو تمہیں باقاعدہ مہم چلانی پڑے گی اور انجمن انسداد بے رحمی حیوانات کا فون نمبر ڈھونڈ کر ان سے کہو کہ تم اس کے ممبر بننا چاہتے ہو۔ ان کے ساتھ مل کر کام کرو شاید تم اپنے ملک کے لوگوں کی تربیت کرسکو۔

اس کے بعد سلمان انجمن کا ممبر بن گیا۔ انہوں نے ٹی وی، ریڈیو، اخبار میں سلوگن شائع کروائے۔ اشتہار چھپوا کر تقسیم کرائے کہ بے زبان جانوروں پر ظلم نہ کیا جائے۔ شہر میں تین چار جگہوں پر جانوروں کے پانی پینے کے لیے حوض بنوائے جہاں وہ نہا بھی سکتے تھے۔ جانوروں کے لیے ایک بہترین وٹرنری ہسپتال کا قیام عمل میں لایا گیا۔ اگلے سال جب 23 مارچ یوم جمہوریہ کے موقع پر ایوارڈز کا اعلان کیا گیا تو یہ ایوارڈ لینے والا سب سے کم عمر انسان سلمان تھا۔ وہ خوشی خوشی ابو کے ساتھ اسلام آباد یہ ایوارڈ لینے جا رہا تھا۔ اس کے سارے خاندان والے، دوست اس اعزاز پر خوش تھے اور باری باری مبارک دینے آئے۔ سکول کے پرنسپل نے اسمبلی میں سلمان کا تعارف کرایا۔ اس کی تعریف کی اور کہا کہ ہمارے سکول کی خوش نصیبی ہے کہ سلمان جیسا سٹوڈنٹ ہمارے سکول میں پڑھتا ہے۔ آج سے سلمان سکول میں ہیڈ بوائے ہوگا اور اس کی فیس ہم نے معاف کردی۔ میں اپنی جیب سے 500 روپے ماہوار وظیفے کا اعلان کرتا ہوں۔ اگر ہمارے ملک کا ہر بچہ ایسا عقلمند، بہادر اور جدوجہد کرنے والا ہو جائے تو پاکستان ان شاء اللہ بہت ترقی کرے گا۔

خوف خدا کی انتہا

☆ حضرت حسن بصریؒ ایک شب اپنے مکان کی چھت پر خوف خدا سے گریہ وزاری کررہے تھے اور آپ کے آنسو نیچے گر رہے تھے کہ ایک شخص پر کچھ قطرے ٹپک گئے۔ اس نے آواز دے کر پوچھا "یہ پانی پاک ہے کہ ناپاک" آپ نے جواب دیا "اپنے کپڑوں کو پاک کرلینا کیونکہ یہ ایک گناہ گار کے آنسو ہیں۔" ☆ ایک بار حضرت حسن بصریؒ کسی میت کے ساتھ قبرستان تشریف لے گئے۔ وہاں بہت روئے اور فرمایا: "اے لوگو! جب آخری منزل آخرت ہے تو پھر ایسی دنیا کے خواہش مند کیوں ہو جس کا انجام قبر ہے اور ایسے عالم سے کیوں نہیں ڈرتے جس کی پہلی منزل ہی قبر ہے۔" ☆ ایک بار لوگوں نے حضرت حسن بصریؒ سے پوچھا: "اس قدر زہد و تقویٰ کے باوجود آپ اتنا زیادہ کیوں روتے ہیں؟ فرمایا: میں اس لیے روتا ہوں کہیں ایسا نہ ہو کہ میری کسی خطا پر اللہ تعالیٰ گرفت کر کے یہ فرمادیں: اے حسن! میری بارگاہ میں تیری کوئی وقعت نہیں۔ تیری اس خطا کے باعث تیری تمام عبادت کررد کردیا گیا ہے۔ (عائشہ صدیقہ، جھنورو سندھ)

تازگی اور فرحت کا موسم

(از: نصرت فاطمہ۔ج)

جس طرح سوکھی اور برہنہ شاخوں کو پتوں اور شگوفوں کی سبز خلعت پہنانے کیلئے موسم بہار کی ضرورت ناگزیر ہے اور چمن زاروں کی تزائیں و آرائش کا حسن موسم بہار کے گنگناتے ہوئے لمحوں میں مضمر ہے، بالکل یہی کیفیت ہمارے اور آپ کے جسم کی ہے

سال کے بارہ مہینوں میں کیفیت و بشاشت اور رعنائی و زیبائی کے لحاظ سے جو فوقیت مارچ کو حاصل ہے وہ کسی اور مہینے کو نہیں ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کا نہ صرف آغاز ہے بلکہ بہار کی حلاوت آفرین اور کیف پرور رعنائیوں کے سعود کا بھی زمانہ کہلاتا ہے اور ہر انسان خواہ غریب ہو یا امیر طبع و مزاج میں صرف ایک گونہ مستعدی توانائی اور شبابی کیفیت محسوس کرتا ہے۔ غذائی معمولات جو موسم سرما میں ہر انسان کی عادت ثانیہ بن کر رہ جاتے ہیں۔ اس مہینے کے شروع ہوتے ہی قدرتی طور پر اعتدال و توازن کی جانب مائل ہونے لگتے ہیں۔ لباس میں واضح قسم کا تغیر رونما ہونے لگتا ہے اور سوائے کمزور صحت والے افراد کے ہر تندرست و توانا شخص گرم ملبوسات کو خیر باد کہنے لگتا ہے۔ طبعی انجماد، جسم کا ٹھٹھراؤ اور ہمہ وقت سرد ہواؤں کے تھپیڑوں سے محفوظ رہنے کا احساس دور ہو جاتا ہے۔ پودوں میں نئی کونپلیں پھوٹتی ہیں۔ شاخوں کی انگڑائیوں میں حسن و شباب کا ایک مسحور کن فطری بانکپن لہراتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ باغوں میں نئے نئے شگوفے پھوٹ کر چشم بینا کیلئے تسکین چشم و دل کی دعوت دیتے ہیں اور حسین گلستان کے ساتھ ساتھ آرزوؤں اور ولولوں کے خیابانوں میں بھی نگہت و رنگ اور راحت کے پھول کھلنے لگتے ہیں۔ قدرت کاملہ کا کوئی کام حکمت و مقصدیت سے خالی نہیں۔ خلاق عالم کی حکمت بالغہ مہکتے ہوئے پھولوں کے اندر جو مشک عنبر کی سی مہک اور ختن جیسی خوشبو پیدا کرتی ہے وہ اشرف المخلوقات کیلئے فی الواقعی پیغام شفا اور نوید صحت کا درجہ رکھتی ہے۔

جس طرح سوکھی اور برہنہ شاخوں کو پتوں اور شگوفوں کی سبز خلعت پہنانے کیلئے موسم بہار کی ضرورت ناگزیر ہے اور چمن زاروں کی تزئین و آرائش کا حسن موسم بہار کے گنگناتے ہوئے لمحوں میں مضمر ہے، بالکل یہی کیفیت ہمارے اور آپ کے جسم کی ہے اور اگر آپ اپنے جسم کی زیب و زینت اور صحت و سلامتی کے آرزو مند ہیں تو آمد بہار سے پہلے یعنی مارچ کے شروع ہوتے ہی اس طرف توجہ کریں۔

ماہ مارچ موسم بہار کے آغاز و استقبال کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں اپنے گلستان جسم کے پھولوں یعنی دل، دماغ، جگر اور معدہ جن کو طبی اصطلاح میں اعضائے رئیسہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، پورے غور و التفات سے نگہداشت کریں۔ یاد رکھیے آپ کی اس بروقت اور ہوشمندانہ توجہ سے صرف اعضائے رئیسہ کو ہی فائدہ نہیں پہنچے گا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اعضائے غریبہ کو بھی خاطر خواہ فوائد حاصل ہوں گے۔

ان احتیاطوں اور حفاظتی تدابیر سے اغماض کا نتیجہ ہی ہے کہ اپریل میں بہت سے لوگ خرابی خون اور متعدد جلدی عوارض (بالخصوص بچے) مثلاً خسرہ، موتی جھرہ، لاکڑا کاکڑا، کالی کھانسی، چیچک، فلو، وغیرہ کے عارضے سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس قسم کے موسمی عوارض سے محفوظ رہنے کیلئے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنا بے حد سودمند ثابت ہوگا۔

(1) زیادہ گرم تاثیر والے میوہ جات سے اجتناب کریں۔ (2) رات کو جلد سوئیں اور علی الصبح بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔ (3) ہر قسم کی شیریں غذائیں مثلاً مٹھائی، بالخصوص چینی بہت کم استعمال کریں کیونکہ یہ خون میں فساد و خرابی پیدا کر کے شوگر جیسے موذی مرض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ (4) پیدل چلنے، صبح کی ہواخوری اور مناسب ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔ پیدل ہواخوری کا سیدھا طریقہ یہ ہے کہ علی الصبح سورج نکلنے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے نکل جایا کریں اور اس وقت لوٹا جائے جبکہ دھوپ زیادہ تیز نہیں ہوئی ہو۔ حسب طاقت ایک شخص ایک میل سے پانچ چھ میل تک روزانہ پیدل ہواخوری کر سکتا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ پیدل ہواخوری سے آپ کی برداشت بڑھ جائے گی اور پورے نظام جسمانی کو یکساں طور پر یہ فائدہ پہنچے گا کہ اگر کسی مرض کے جراثیم آپ کے جسم کے اندر پہنچ بھی چکے ہوں گے یا جو موسمی رطوبات نظام جسمانی میں بیماریوں کو پالنے والی موجود ہوں گی ان کا اخراج حتمی طور پر عمل میں آ جائے گا۔ اگر زمین پتھریلی اور کنکریلی نہ ہو تو ننگے پاؤں پیدل ہواخوری کرنے سے مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے لیکن مشکل یہ ہے کہ شہروں میں اس طرح پیدل ہواخوری ممکن نہیں ہے۔ اگر قصبات و دیہات کی کچی اور گھاس والی پگ ڈنڈیوں اور راستوں پر چلنے کا موقع میسر آئے تو یہ سب سے زیادہ مناسب صورت ہے۔

دوا کی تدابیر: صبح و شام ایک تولہ خمیرہ گاؤزبان پانچ تولہ عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ استقرار صحت اور ازالہ عوارض کی بہترین تدبیر ہے۔ ایرانی عناب بقدر ایک تولہ لے کر رات کو پاؤ بھر پانی میں بھگو دیں اور صبح کو اس کا مقطر پانی قدرے شہد میں ملا کر استعمال کریں۔ جلدی عوارض اور سینے کے امراض سے محفوظ رہنے کی یہ مناسب دوائی ہے۔

اس مہینے رونما ہونے والے دیگر عوارض کی تفصیلات کے سد باب کی تدابیر حسب ذیل ہیں۔

بخار: اس مہینے میں تغیر موسم کے سبب سے بخار بھی ہو جایا کرتا ہے جو عدم علاج کے باعث بگڑ کر اعضائے رئیسہ اور اعضائے غریبہ میں خلل و فتور کا باعث بنتا ہے اس کی یہ صورت ہے کہ مغز کرنجوہ کا پاؤڈر دن میں چار مرتبہ (شیر خوار بچوں سے لے کر عمر طبعی تک دو رتی سے دو ماشہ تک یعنی حسب العمر) چینی کے نیم گرم جوشاندے کے ساتھ دیں۔

خسرہ: یہ ایک متعدی مرض ہے جو عام طور پر بچوں کو لاحق ہو جاتا ہے اور اس میں سہل انگاری اور لاپرواہی کے نتیجہ میں کانوں کے بہرہ ہونے کا شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ایسی حالت میں سینہ میں درد پیدا ہو تو یہ نمونیہ کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات آنکھوں میں بھی اس عارضہ کے باعث خرابی پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ ایسی حالت کے پیش نظر بچوں کو کمرے میں لٹائیں اور مناسب علاج اور احتیاط اختیار کریں۔

کن پیڑے: یہ بھی ایک متعدی مرض ہے۔ جس میں ابتدا ہی میں کان کے نیچے درد محسوس ہونے لگتا ہے اور دوسرے یا تیسرے روز بخار ہو جاتا ہے۔ درد کے مقام پر ورم نمودار ہوتا ہے۔ جوں جوں یہ ورم بڑھتا ہے نگلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کئی مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خناق تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ بخار کا درجہ حرارت 101 سے 104 تک پہنچ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں ہمیشہ کسی لائق اور تجربہ کار معالج سے رجوع کریں۔ ہنگامی حالت میں مغز کرنجوہ کا پاؤڈر 4 رتی سے ایک ماشہ تک اور چھ ماشہ گل بنفشہ جوشاندہ بنا کر چینی ملا کر نیم گرم، دن میں چار مرتبہ دیں۔

آپریشن کے بغیر ہرنیہ کا علاج

(حکیم آر سی، لاہور)

محسن انسانیت جناب حضرت محمد مصطفی ﷺ نے بھی چودہ سو سال قبل سلاد استعمال کرنے کی تاکید فرمائی تھی کہ اپنے دسترخوان پر سبز پتوں والی اشیاء کو جگہ دو۔ سلاد کے سبز پتے اور ٹماٹر بھی بہت مفید ہیں۔ خوراک کے وقفوں میں پانی کی خاصی مقدار پی جائے۔

> آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

یہ اس شخص کی کہانی ہے جو 1922ء میں پیدا ہوا اور 1957ء میں زیارت حج وعمرہ کے بعد اسے ہرنیا کی شکایت واقع ہوگئی۔ آج 85 سال کی عمر میں بھی یہ 50 سالہ شکایت موجود ہے۔ ایک بار پاکستان سے کینیا شادی کی دعوت پر جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں عزیز واحباب نے نیروبی کے آغا خان ہسپتال میں آپریشن کیلئے داخل کرا دیا۔ وطن واپس آنے کے بعد 2 سال کے عرصہ تک معاملہ ٹھیک رہا لیکن پھر شکایت ہوگئی۔ وجہ زور کی کھانسی اور زبردست قبض بنی۔ پٹی باندھنے اور لنگوٹ کے استعمال سے کچھ دیر کام چلا لیکن تکلیف باقاعدہ موجود رہی۔ بہت پریشانی تھی۔ زندگی کے معمولات میں خاصی رکاوٹ آڑے آرہی تھی۔ خدا بھلا کرے ایک ہومیوپیتھی ڈاکٹر صاحب کا کہ ان کی تجویز پر عمل کرنے سے آج تک ہرنیا کے ساتھ بخوبی نباہ ہو رہا ہے۔

سب سے بڑی بات قبض پر قابو پانا ہے جس طرح قبض خود سو بیماریوں کا باعث بنتی ہے اسی طرح اس کو دور کرنے کی بھی سو ترکیبیں ہیں۔ آپ کو رسالہ ''عبقری'' کے ذریعے سے بہت سے نسخے قبض کو دور کرنے کے پہلے بتائے جاچکے ہیں۔ اپنی طبیعت اور ذرائع کے مطابق ان کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔ مختصراً چھان ملے آٹے کی روٹی استعمال کرنا یا چھان کی بران ڈبل روٹی دودھ کے ساتھ لینا۔ کھانے کے ساتھ سلاد کا وافر استعمال (تقریباً 1/3 حصہ سلاد کا ہونا) ضروری ہے۔ کھیرا، مولی اور گاجر بہترین ہیں۔ اگر ان کو کدوکش کر کے دسترخوان کی زینت بنایا جائے تو بہت بہتر ہے۔ محسن انسانیت جناب حضرت محمد مصطفی ﷺ نے بھی چودہ سو سال قبل سلاد استعمال کرنے کی تاکید فرمائی تھی کہ اپنے دسترخوان پر سبز پتوں والی اشیاء کو جگہ دو۔ سلاد کے سبز پتے اور ٹماٹر بھی بہت مفید ہیں۔ خوراک کے وقفوں میں پانی کی خاصی مقدار پی جائے۔ ''دوپہر کو موسمی پھل امرود، خربوزہ، کیلا، سنگترہ اور سیب نمک لگا کر کھانے سے قبض کو دور کرنے میں مددگار بنتے ہیں۔ صبح وشام چائے یا دودھ کے ساتھ ڈبل روٹی بسکٹ یا رس لیے جائیں۔ روٹی (صرف دوپہر کے کھانے پر ½ حصہ چپاتی) شوربے میں بھگو کر کھائی جائے۔ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے کیونکہ معدے کے دانت نہیں ہوتے۔ دیگر سخت قسم کی ہر طرح کی خوراک بھنے چنے، مکئی، تلی ہوئی ہر شے، پکوڑوں سے جان بچانی ضروری ہے۔ پرہیز کے بغیر کامیابی نہیں ہوگی۔ بعض اوقات ہر طرح کی احتیاط کے باوجود ہرنیا ابھر کر تکلیف دینے لگتی ہیں۔ اس کی وجہ زیادہ کھانا ہوتی ہے جو کسی شادی وغیرہ کی تقریب سے زیادہ کھا لینے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر ابھار خاصا سخت اور درد بھرا ہو تو آپ پانی کی بوتل (ربڑ والی) لے کر گرم پانی سے ٹکور کریں۔ اس طرح جلد ہی ابھار اندر داخل ہو جاتا ہے۔ یہ ٹوٹکا بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ صحت کی بحالی کیلئے قربانی دینی ہی پڑتی ہے۔ مندرجہ بالا تجربات سے پوری طرح فائدہ حاصل کریں اور پرہیز کو کبھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔ اس طرح ہرنیا کا مرض ہوگا تو دور ہو جائے گا اور آپ باقاعدہ روزمرہ کے معمولات سے عہدہ برآہ ہوسکیں گے۔ اللہ آپ کو صحتِ کاملا عطا کرے۔ (آمین)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

15 مارچ 2009ء، بروز اتوار کو شام 5 بجکر 21 منٹ سے لیکر رات 7 بجکر 41 منٹ کے درمیان ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد شام 5 بجکر 21 منٹ سے لیکر رات 7 بجکر 41 منٹ کے درمیان **یَاغَیَاثَ الْمُسْتَغِیْثِیْنَ اَغِثْنَا**، 71 منٹ تک پڑھیں۔ یہ ذکر بھکاری بن کر خلوص دل، دردِ دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کریں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 71 منٹ پورے ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلےٰ کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بیشمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

گھریلو زندگی خوشگوار ہوگئی

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم: پچھلے رمضان سے آپ کا تعارف میری ایک سہیلی نے کروایا تھا۔ میں نے آپ کو فون بھی کیے اور خط بھی لکھے الحمد اللہ آپ کی دعا اور بتائے ہوئے وظیفے اور روحانی محفل میں شرکت نے میری زندگی بہت خوشگوار بنا دی ہے۔ میں نے دو انمول خزانے کو خود بھی پڑھا اور کافی لوگوں کو بھی بتایا ہے۔ اس کے علاوہ روحانی محفل میں شرکت بھی کی ہے۔ آپ نے انمول خزانہ نمبر 2 کو سوا لاکھ مرتبہ پڑھنے کا کہا تھا میں تقریباً ہر نماز کے (باقی صفحہ نمبر 27 پر)

انمول موتی: راضی رضا رہنا بہترین ساتھی اور علم قیمتی سرمایہ اور اچھی عادتیں نئے زیور اور قوت فکر صاف آئینہ ہے۔

عظمت علم اور باادب لوگ

حضرت امام شافعیؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا۔ جواب میں ارشاد فرمایا کہ جیسے ماں اپنے گم شدہ اکلوتے بیٹے کو بے صبری اور بے چینی کی حالت میں تلاش کرتی ہے اسی طرح میں نے بھی ادب حاصل کیا (مولانا محمد حسان صاحب سکھروی، کراچی)

بلاشبہ وہ اہم ترین بات جس کی طرف ایک ذہین طالب علم کو اپنی چڑھتی جوانی میں سبقت کرنی چاہیے اور نفس کو اس کے حصول میں تھکا دینا چاہیے وہ حسن ادب ہے۔ چنانچہ فرمایا: ''حسن ادب ایک ہنر مند طالب علم کا زیور ہے جس کے ذریعے وہ پروان چڑھتا ہے اور بلندی کے مقامات طے کرتا ہے اور اسی حسن ادب کی بنا پر علم میں نور پیدا ہوتا ہے، پختگی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔'' جب حضرت امام قاضی ابو یوسفؒ سے ان کے درجہ قضاء تک پہنچنے کی بابت سوال کیا گیا تو حضرتؒ نے جواب میں ارشاد فرمایا۔

مَا بَلَغَ مَنْ بَلَغَ اِلَّا بِالْحُرْمَةِ
وَمَا سَقَطَ مِنْ سَقَطَ اِلَّا بِتَرْكِ الْحُرْمَةِ

فرمایا: ''کوئی بھی بلندیوں پر حسن ادب حاصل کیے بغیر نہیں پہنچا اور کوئی بھی بلندیوں سے نہیں گرا مگر حسن ادب کے ترک کرنے کی وجہ سے''۔

معلوم ہوا حسن ادب ہی اصل چیز ہے جس کی وجہ سے طالب علم کے علم میں نور پیدا ہوتا ہے۔ اسی بنا پر وہ بلندیوں کا سفر طے کرتا ہے جہاں ہر کس و ناکس کی رسائی ممکن نہیں اور فرمایا محض پڑھنے پڑھانے سے علم تو حاصل ہو جاتا ہے مگر علم کا نور حاصل نہیں ہوتا۔ علم کا نور تو اساتذہ اور کتابوں کے ادب سے حاصل ہوتا ہے۔

مشقت برداشت کرنا:

اسی طرح حضرت موسیٰؑ اور حضرت خضر علیہما السلام کا واقعہ جو قرآن مجید میں مذکور ہے جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام نے حصول علم کیلئے مثالی کردار ادا کیا۔ جب سفر کا آغاز فرمایا تو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا ''اَوْ اَمْضِيَ حُقُبًا'' یعنی یونہی سالہا سال تک چلتا رہوں گا باوجود یکہ یہ سفر حضرت موسیٰ علیہ السلام پر لازم و واجب نہیں تھا مگر حصول فضائل کیلئے آپ نے اس پر مشقت سفر کو برداشت کیا۔ ایک جگہ ارشاد فرمایا: لَقَدْ لَقِيْنَا مِنْ سَفَرِنَا هٰذَا نَصَبًا (سورۂ کہف: آیت نمبر 62) ''ہمیں تو اس سفر میں بہت تکلیف پہنچی ہے۔''

فرمایا جب موسیٰ علیہ السلام کی حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی تو بات چیت کے بعد حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اپنے سفر کا قصد ان الفاظ میں ظاہر فرمایا هَلْ اَتَّبِعُكَ عَلٰى اَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا (سورۂ کہف: آیت نمبر 66) ''کیا میں آپ کے ساتھ اس شرط پر رہ سکتا ہوں کہ جو مفید اور بھلی چیز آپ کو سکھائی گئی ہے اس میں سے تو کچھ مجھ کو بھی سکھا دیں۔'' یہ درحقیقت ایک درخواست تھی جو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے حضرت خضر علیہ السلام کے سامنے پیش فرمائی۔

حصول ادب کے طریقے:

اسی طرح حضرت امام شافعیؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا؟ جواب میں ارشاد فرمایا کہ جیسے ماں اپنے گم شدہ اکلوتے بیٹے کو بے صبری اور بے چینی کی حالت میں تلاش کرتی ہے، اسی طرح میں نے بھی ادب حاصل کیا اور جستجو میں لگا رہا۔ اسی طرح جب حضرت لقمان حکیم سے پوچھا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا، فرمایا بے ادبوں سے۔ اللہ اکبر!

حضرت ابن عباسؓ اپنی جلالت شان کے باوجود حضرت ابی بن کعبؓ کے گھوڑے کی باگ تھام کر ان کے آگے آگے چلتے تھے۔ ان سے کہا گیا کہ آپ تو حضور ﷺ کے چچازاد بھائی ہیں اور آپ ایک انصاری صحابی کی باگ تھامے ہوئے ہیں؟ تو حضرت ابن عباسؓ نے جواب ارشاد فرمایا ''اِنَّهُ يَنْبَغِيْ لِلْحَبْرِ اَنْ يُّعَظَّمَ وَيُشَرَّفَ'' بڑے عالم کیلئے مناسب ہے کہ اس کی تعظیم و تکریم کی جائے''۔

مزید ارشاد فرمایا کہ میں نے طالب علم بن کر ذلت اختیار کی تو مجھے مطلوب بن کر عزت دی گئی۔ اب عزت چاہنے والے کیلئے یہی طریقہ ہے کہ عاجزی اور خدمت استاد اختیار کریں۔

حضرت ابن عباسؓ حضرت ابی بن کعبؓ کے پاس قرآن کریم سیکھنے کیلئے جایا کرتے تھے۔ چنانچہ آپ ان کے دروازے پر کھڑے ہو جاتے مگر دستک نہ دیتے اس بات کو حضرت ابی بن کعبؓ نے برا جانا کہ نبی ﷺ کے چچازاد میرے دروازے پر اس طرح تکلیف اٹھائیں تو حضرت ابی بن کعبؓ نے حضرت ابن عباسؓ سے فرمایا کہ آپ نے دروازے پر دستک کیوں نہ دی، تو جواب میں فرمایا کہ عالم شخص ہماری قوم میں ایسے ہیں جیسے نبی اپنی اُمت میں ہوتا ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے نبی کے بارے میں ''وَلَوْ اَنَّهُمْ صَبَرُوْا حَتّٰى تَخْرُجَ اِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ'' (سورۃ الحجرات: آیت نمبر 5) اور یہ لوگ ذرا صبر سے کام لیتے یہاں تک کہ آپ خود ان کے پاس تشریف لے آتے تو یہ ان کیلئے بہتر ہوتا۔ اللہ تعالیٰ بڑی مغفرت کرنے والا نہایت مہربان ہے۔''

حضرت علامہ آلوسیؒ، صاحب روح المعانی نے فرمایا: ''یہ واقعہ میں نے بچپن میں سنا تھا بڑے ہو کر اس پر عمل کیا اور اپنے اساتذہ کے ساتھ یہی معاملہ کیا۔''

برف کے فوائد

☆ اگر انگلی میں کوئی پھانس چبھ جائے تو برف کا ٹکرا اس پر رکھ دیجئے۔ جب وہ حصہ بے حس ہو جائے تو سوئی کو ابلے ہوئے پانی میں ڈبو کر پھانس کو نکال دیجئے۔ ذرا سی بھی تکلیف نہیں ہوگی۔ ☆ اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر برف کے ٹکڑے سے مالش کریں یا پھر برف سے پانی کو ٹھنڈا کر کے متاثرہ حصہ کو ڈبو دیجئے۔ جلن بھی ختم ہو جائے گی اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔ ☆ برف سے جراثیم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ درجہ حرارت بہت کم ہو تو جراثیم نشوونما نہیں پا سکتے۔ اگر زخم پر برف کا ٹکرا رکھ دیا جائے تو ڈاکٹر کے آنے تک زخم میں جراثیم داخل نہیں ہو سکتے۔ ☆ سر میں شدید درد ہو تو ایک کپڑے میں برف کا چورا ڈال کر سر پر رکھ لیں۔ تھوڑی دیر میں درد ختم ہو جائے گا۔ ☆ کھجلی یا خارش کے مقام پر کھجانے سے وقتی طور پر آرام تو آ سکتا ہے لیکن زخم بڑھ جاتا ہے۔ اگر برف کا ٹکڑا متاثرہ مقام پر رکھ دیا جائے تو کھجلی ختم ہو جاتی ہے۔ (انتخاب: انور احمد خان، لاہور)

پتھر کا بن گیا ✿ بیٹے کی بیماری ✿ خود سرا اور ضدی ✿ ہمارے والد ✿ ایمانیات ✿ بیرون ملک تعلیم

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بیٹے کی بیماری

سوال: میرے بیٹے کو مرگی کا دورہ پڑتا ہے۔ اس کی عمر ساڑھے چار سال ہے۔ حال ہی میں تیسری بار اسے یہ دورہ پڑا ہے۔ پہلا دورہ ایک سال قبل پڑا تھا۔ اس کی بیماری اور کیفیت کو دیکھ کر میری آنکھوں سے آنسو نہیں رُکتے اور ہر وقت دل پر بوجھ رہتا ہے۔ میرا ایک بیٹا ایک سال کی عمر کو پہنچ کر پانچ ماہ قبل فوت ہو چکا ہے۔ مرگی کا دورہ بیٹے کو سونے کے دس پندرہ منٹ بعد پڑتا ہے۔ ایک سال سے دوا کا کورس جاری ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اسے جلد شفاء عطا کرے۔ دعا کرائیں اور کوئی اسم وظیفہ بھی بتائیں جو میں کروں کہ جلد شفا حاصل ہو جائے۔ (والدہ حسن رحمٰن، گوجرانوالہ)

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر بیٹے کو سامنے بٹھائیں۔ ایک بار **یَااَللّٰہُ** پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے اس انگلی سے اسم ذات اللہ اس طرح لکھ دیں۔ اللہ۔ یہ عمل تین بار کیا جائے پھر بیٹے کو سلا دیں۔ صبح کا عمل اس وقت بھی کیا جا سکتا ہے جس بیٹا سو رہا ہو۔ انشاء اللہ شفا کامل حاصل ہوگی۔ قارئین کرام بچے کیلئے اللہ کے حضور دعا کریں۔

علم و عمل

سوال: میں کمپیوٹر کی طالبہ ہوں۔ تھیوری تو جلد سمجھ لیتی ہوں لیکن عملی طور پر کسی بات کو سمجھنے اور پورا کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کمپیوٹر میں عملی کام کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی مجھ سے سوال کرتا ہے تو فوری طور پر جواب دینے سے قاصر رہتی ہوں۔ بعد میں خیال آتا ہے کہ فلاں بات کہنی چاہیے تھی۔ میں اپنے ذہن کی حرکت اور قوت عمل میں اضافے کیلئے کسی ورد، عمل یا مشق سے مدد لینا چاہتی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ (صائمہ کرن)

جواب: رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر ایک جگہ نظریں جمائیں اور **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کرتی رہیں اور اس عمل کو اندازاً پندرہ منٹ کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور توجہ اپنی سانس کے اندر جانے اور باہر جانے پر مرکوز رکھیں اور یہ عمل اندازاً پندرہ منٹ تک کیا جائے۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے۔

پتھر کا بن گیا

سوال: چند سال قبل بیمار ہوا۔ دانتوں کی تکلیف میں دوا استعمال کی۔ سو کر اٹھا تو پورا جسم اکڑا ہوا تھا جیسے پتھر کا بن گیا ہو۔ اب تک جسمانی اکڑن کا شکار ہوں۔ انگلیوں سے کوئی چیز نہیں پکڑ سکتا۔ ایک ماہر معالج کا کہنا ہے کہ یہ اثرات از خود پانچ سال بعد ختم ہو جائیں گے۔ (ضیاء اللہ، چارسدہ)

جواب: **یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُبْدِیُٔ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ** یہ اسماء روزانہ سو بار پانی پر دم کر کے یا کسی سے دم کرا کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں' آمین۔

خود سرا اور ضدی

سوال: میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر چودہ سال ہے۔ نہایت ضدی اور ہٹ دھرم ہے۔ صبح سے شام تک اپنی حرکتوں سے بے حد تنگ کرتا ہے۔ زبان دراز اور پاس وادب سے بے نیاز ہو گیا ہے۔ دوسروں کو تنگ کر کے خوش ہوتا ہے۔ پیار سے بھی سمجھایا اور مار پیٹ سے بھی کام لیا لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اب تو یوں لگتا ہے کہ وہ ہمیں پاگل کر کے چھوڑے گا۔ دو سالوں سے اس کا حال زیادہ برا ہوتا جا رہا ہے۔ تعلیم میں دلچسپی لینا چھوڑ دی ہے اور دن بھر ٹی وی کے سامنے بیٹھا رہتا ہے۔ سمجھاؤ تو کہتا ہے کہ خود کو مار لوں گا۔ بہت زیادہ کھانے لگا ہے اور وزن بڑھتا جا رہا ہے۔ (الف، ف)

جواب: گیارہ سو بار **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ** پڑھ کر ایک کاغذ پر دم کر کے اس کاغذ کو تہہ کر کے بھائی کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔ روزانہ رات کو یہی اسماء سات بار پڑھ کر تکیے پر دم کر دیا جائے چالیس روز بعد دوبارہ کاغذ کو نکال کر گیارہ سو بار مذکورہ اسماء دم کر کے دوبارہ کاغذ کو اندر رکھ دیا جائے۔ اس طرح صرف تین بار ہر چالیس روز بعد کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے امید ہے کہ بھائی کے ذہنی رجحانات میں جلد تبدیلی واقع ہو گی۔

گھریلو مسائل

سوال: میں آٹھ سال سے اس علاقے میں رہائش پذیر ہوں۔ یہاں آنے کی ایک بڑی وجہ بچوں کی تعلیم وتربیت ہے۔ بچے نویں جماعت سے لیکر بی اے تک کی جماعتوں میں پڑھ رہے ہیں۔ آمدنی کے مقابلے میں اخراجات زیادہ ہیں۔ گزشتہ آٹھ سالوں سے مسلسل مزدوری کر رہا ہوں اور اب عمر کے تقاضے کی وجہ سے تھک چکا ہوں۔ ہمارا گھرانہ مذہب کی طرف رجحان رکھتا ہے لیکن پھر بھی پریشانیاں لاحق ہیں گھر میں لڑائی جھگڑے کی وجہ سے سکون ختم ہو چکا ہے۔ عمر کے اس حصے میں نوکری ملنا مشکل ہے سرمایہ ہے نہیں کہ کاروبار کر سکوں۔ چاہتا ہوں کہ کوئی چھوٹی ملازمت مل جائے تاکہ وقت گزر جائے اور بچے خود کچھ کریں۔ کوئی دعا یا ورد بتائیں نیز دعا بھی کرائیں۔ (رب نواز راجہ، جہلم)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ سو بار **یَاوَاسِعُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے رحم وکرم کی دعا کیا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک اس اسم کو پڑھیں۔ قارئین سے عرض ہے کہ وہ آپ کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

بندش

سوال: میری اور بہنوں کی شادیوں میں رکاوٹ ہے۔ کئی لوگوں سے رجوع کیا اور جس نے جو کچھ بتایا وہ کیا لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ کسی نے کہا کہ بندش ہے، کسی نے نحوست وغیرہ بتائی لیکن مسئلہ کسی طرح حل نہ ہو سکا۔ والدین بیمار رہتے ہیں۔ والدہ دل کی مریضہ ہو گئی ہیں۔ گھر کا بوجھ بھائیوں پر ہے اور وہ چاہتے ہیں کہ جلد اس فرض سے سبکدوش ہو جائیں۔ ہم بہنوں کی شکل وصورت بھی اچھی ہے اور بظاہر کوئی ایسی بات نہیں جو رشتہ طے ہونے میں حارج ہو لیکن بات شروع ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح کئی بار ہو چکا ہے اجتماعی دعا کرا دیں اور کوئی دعا بھی ورد کیلئے تلقین کریں۔ (شبانہ)

بیٹے کے حصول کیلئے: **یَاھَادِیُ** دس بار جو کوئی جمعہ کو پڑھ لیا کرے (انشاء اللہ) اس کے ہاں بیٹا پیدا ہو گا۔

جواب: بندش اور نحوست کی باتیں بے یقینی اور وہم کی پیداوار ہیں۔ اس طرف توجہ دینے کے بجائے اللہ کی رحمت پر یقین مضبوط کریں۔ روزانہ نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد ایک سوایک بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر ہاتھوں پردم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے جلد فضل وکرم کی درخواست کیا کریں۔ اجتماعی دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔

فیصلے

سوال: میری منگنی میری غیر موجودگی میں کزن سے ہوئی ہے جسے میں ناپسند کرتی ہوں۔ اس لیے کہ وہ غیر مہذب اور غیر ذمہ دار شخص ہے۔ میری زندگی ابتداء سے پریشانیوں میں گزری ہے اور ماں کے سائے سے بھی محروم ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ کسی طرح یہ رشتہ ختم ہو جائے اور شادی مہذب اور ذمہ دار شخص سے ہو جائے۔ (ثنا، کراچی)

جواب: بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء ایک سوایک بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی مشکل بیان کیا کریں۔ بفضل خدا دست گیری و رہنمائی ہوگی۔

ایمانیات

سوال: ایف اے کی طالبہ ہوں' کچھ عرصہ سے ذہنی کیفیت اور خیالات میں تبدیلی واقع ہو گئی ہے۔ خیالات میں افراط و تفریط پیدا ہو گئی ہے۔ خاص طور پر اللہ تعالیٰ کی ذات' ایمان اور مقدس شخصیات کے بارے میں غلط اور شک پر مبنی خیالات پیدا ہونے لگے ہیں۔ نماز میں بھی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ کتابوں کا مطالعہ کروں تو ذہن میں اسی طرح کے خیالات آنے لگے ہیں۔ طبیعت بوجھل رہنے لگی ہے اس طرح کے خیالات کو ذہن سے نکالنا چاہتی ہوں۔ (صائمہ، گجرات)

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر گیارہ بار **اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پردم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر اور چہرے پر پھیر لیں۔ بعد ازاں سات بار سورہ فاتحہ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پردم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں' یہ عمل تین ہفتے تک کیا جائے۔

بصارت

سوال: میری بصارت کافی کمزور ہے۔ کچھ عرصہ قبل آپ نے بصارت کی کمزوری کیلئے کوئی تصور و عمل بتایا تھا لیکن کوشش کے باوجود وہ شمارہ مجھے مل نہ سکا۔ برائے مہربانی ایک بار پھر وہ عمل شائع کر دیں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی بڑھانے اور قائم رکھنے کیلئے بھی کوئی طریقہ بتائیں۔ (احمد، ڈنمارک)

جواب: بصارت کی کمزوری دور کرنے کیلئے نماز فجر کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آرام سے بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور تصور کریں کہ آپ ایک ایسے گنبد میں یا گول کمرے کے درمیان میں موجود ہیں جو شیشے کا بنا ہوا ہے اور اس میں سے روشنیاں نکل کر آپ کے اوپر وارد ہو رہی ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم **يَا اَللّٰهُ يَا بَصِيْرُ** کا ورد کرتی رہیں۔ یہ عمل دس سے پندرہ منٹ کیا جائے۔ بعد ازاں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اکیس اکیس بار **اَلْحَقُّ النُّوْرُ بِحَقِّ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ** دَم کر کے انگلیاں دونوں آنکھوں پر پھیر لیا کریں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی میں اضافے کیلئے یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کر رہی ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ملاحظہ فرما رہے ہیں۔

ہمارے والد

سوال: والد کو ریٹائر ہوئے دس سال گزر چکے ہیں۔ جو رقم ملی وہ کاروبار میں لگانے کیلئے کسی کے حوالے کر دی۔ جن کے حوالے کی وہ کبھی منافع دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ والد کا معمول ہے کہ ہر وقت گھر میں پڑے رہتے ہیں لگتا ہے کہ انہیں ہمارے مستقبل کی فکر ہی نہیں ہے۔ والد پڑھے لکھے اور ایماندار شخص ہیں۔ دین کی اچھی سمجھ رکھتے ہیں پھر بھی انہیں احساس نہیں ہے کہ بچے ابھی چھوٹے ہیں' ان کا کیا بنے گا؟ والدہ نے بھی انہیں سمجھایا اور کئی لوگوں نے بھی زور دیا کہ کوئی کام وغیرہ شروع کرو لیکن والد صرف یہی کہتے ہیں کہ بس فلاں کام شروع کرنے والا ہوں لیکن کرتے کچھ نہیں۔ گھر کے حالات دیکھ کر میرا ذہن بہت الجھ گیا ہے۔ (جمیل' جلالپور جٹاں)

جواب: ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لوگ عمر کے ایک خاص حصے میں قوت عمل سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ وہ کوئی بڑا قدم اٹھانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ عمر کے تقاضے بھی انہیں زیادہ محنت نہیں کرنے دیتے لہٰذا یہ سب باتیں سامنے رکھتے ہوئے کوئی مناسب لائحہ عمل بنایا جائے اور والد کو بھی اس میں شامل کیا جائے۔ انہیں مجبور کیا جائے اور نہ لعن طعن کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد تین سو بار **يَا وَهَّابُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد واضح ہو کر سامنے آجائیں گے کہ جن میں آپ لوگوں کیلئے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے۔

دوا اور دعا

سوال: شادی کو 14 سال گزر گئے ہیں۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں جو گیارہ اور نو سال کی ہیں۔ اس کے بعد سے ہمارے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ بہت سے معالجین سے رجوع کیا جو مختلف الرائے تھے۔ نتیجہ کچھ بھی نہیں نکلا۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میرے اندر کمزوری ہے اور جس کا علاج وقت طلب ہے۔ آپ نے کسی کالم میں ایک صاحب کو کوئی آیت اولاد کیلئے پڑھنے کو بتائی تھی' کیا وہ آیت پڑھ سکتا ہوں۔ آیت بھی تجویز کر دیں میں علاج بھی کرا رہا ہوں۔ دوا کے ساتھ دعا سے بھی کام لینا چاہتا ہوں۔ روحانی محفل میں بھی میرے لیے دعا کرا دیں۔ (مسعود، لاہور)

جواب: نماز فجر اور عشاء کے بعد تین سو بار **يَا اَوَّلُ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ علاوہ ازیں آپ کی بیگم صاحبہ صبح سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود بھی پئیں اور آپ کو بھی پلائیں۔ انشاء اللہ جلد نتائج ظاہر ہوں گے۔ محفل میں دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

بیرون ملک تعلیم

سوال: میں گریجویشن کر رہا ہوں اور اس کے بعد بیرون ملک تعلیم حاصل کرنے کا خواہش مند ہوں۔ والدین بھی راضی تھے۔ ایک دن والدین کسی بات پر سخت ناراض ہوئے۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے بیرون ملک جانے سے منع کر دیا۔ میں ہرگز آوارہ اور برے کردار کا لڑکا نہیں ہوں۔ نماز کا بھی پابند ہوں صرف ایک بات نے مجھے مشکل میں گرفتار کرا دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ والدین راضی ہو جائیں اور تعلیم کے اگلے مراحل کامیابی سے طے ہو جائیں۔ (ع، احمد)

جواب: آپ اپنے والدین سے رابطہ قائم رکھیں اور انہیں اپنے حالات اور تیاریوں سے مطلع کرتے رہیں۔ موجودہ جماعت کے امتحان میں اچھے نتیجے سے انشاء اللہ ان پر اچھا اثر پڑے گا اور وہ آپ کی بات کو توجہ سے سنیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سوایک بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پردم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر دعا کیا کریں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

بعد خزانہ نمبر پڑھتی ہوں۔ اس وظیفے کی برکت سے اللہ تعالیٰ کو جیسے اپنے قریب سمجھتی ہوں۔ اللہ کرے میری ہر مشکل ہمیشہ آسان ہو۔ پہلے میں ہر وقت اپنے سسر اور نند سے خوفزدہ رہتی تھی۔ میرا خاوند بھی غصے میں رہتا تھا مگر اب الحمدللہ تمام معاملات بہتر ہیں۔ مجھے ہمیشہ، ہر وقت پڑھنے کیلئے ورد بتائیں جس سے میں اپنے آپ کو مضبوط اور کامیاب بناؤں۔ (عامرہ افتخار)

عقل کیوں ملی: خدا نے آدمی کو عقل صرف اس لیے دی ہے کہ اس کی مدد سے ایک دن (قیامت) نجات حاصل کر سکے۔

غم کو خوشی میں کیسے بدلیں؟

خوشی والی خاتون تو خوشی کا اظہار کرنے کیلئے مٹھائی، نقدی اور کپڑوں کے جوڑے پھولوں کے ہار لیکر آگئی۔ میری والدہ جو کہ حساس قسم کی خاتون تھیں انہوں نے سب کچھ واپس کر دیا۔ اس کے اصرار پر تھوڑی سی مٹھائی لے لی۔ (عزیز الرحمان عزیز، پشاور)

(عزیز الرحمان عزیز، پشاور)

میری والدہ محترمہ اللہ ان کی قبر پر اپنی رحمتوں کی بارش کرے اور ان کی قبر کو اپنی مہربانیوں سے اپنے نور سے بھر دے اور ان کو اپنے فضل و کرم سے جنت الفردوس میں ارفع مقام عطا کرے۔ (آمین)

میری والدہ ماجدہ نے کبھی بھی کسی انسان کو بددعا نہیں دی وہ بلا تخصیص مرد، عورت اور بچوں پر تو مرحومہ انتہا درجہ کی مہربان تھیں۔ دوسروں کی خدمت کرنا اور دعائیں لینا اور ہر حال میں خوش رہنا اور رب العزت سے برکت کی دعا مانگنا ان کا مشغلہ تھا۔ یہ ان ہی کی تربیت اور نیک اعمال تھے کہ ہم نے ہمیشہ دوسروں کی خدمت کرنا اپنا شعار بنالیا۔ یہ میرا ریکارڈ ہے کہ آج تک کوئی بھی فرد مجھ سے ناراض نہیں ہوا۔ یہ تو خدائے مہربان کی عنایت سے ہی ہوا۔ میری والدہ ماجدہ کا نام سکینہ بی بی تھا۔ ان کی شادی شہر کے ایک گنجان آباد علاقے کریم پورہ میں ہوئی جہاں ہندوؤں کی آبادی زیادہ تھی۔ صرف ایک گلی جس میں مسجد بھی تھی اس میں ان کا 30/40 سال پرانا گھر تھا۔

جس گلی کا ذکر ہوا یہ آگے سے بند تھی۔ اس لیے اس طرف سے کسی کا گزر ممکن نہ تھا ماسوائے اہل علاقہ کے۔ مرد حضرات فجر کی نماز اور اس وقت کے مطابق جو ناشتہ ہوتا تھا کرکے اپنے اپنے کام کاج کیلئے روانہ ہو جاتے۔ خواتین صبح صبح اپنے گھر کے کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد اسی گلی کی ایک خاتون جن کو پیاں کی ماں کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ (اس کا اصل نام کسی کو معلوم نہ تھا) کے پاس جمع ہو جاتیں۔ ایک دن 9/10 بجے صبح ایک بوڑھی خاتون آگئیں اور پوچھنے لگیں کہ یہاں کوئی بیوی جی ہیں (بی بی جی پڑھی لکھی سیدزادی کو کہتے ہیں) پیاں کی ماں نے جواباً کہا کہ آپ کل تشریف لے آئیں۔ کل جمعرات کا دن ہے لہٰذا آپ ظہر کی نماز کے بعد تشریف لے آئیں۔ آپ کا کام (جو پوچھنا ہو پوچھ لینا) کل بیوی جی ہونگی اور ان کے سر والے جب حاضر ہونگے تو تم سوال کرنا۔ لہٰذا وہ خاتون چلی گئی دوسرے دن ٹھیک 10 بجے آگئی۔ اب اس نے یعنی پیاں کی ماں نے تو صرف مذاق کرنے کیلئے اسے بلوایا تھا لیکن وہ خاتون اپنے ساتھ ایک دوسری خاتون جو کہ قدرے جوان تھی، کو ساتھ لیکر آگئی۔ پیاں کی ماں نے میری والدہ کو بلوایا اور انہیں سب کچھ سمجھا دیا تھا کہ یہ خاتون جو سوال کرے مناسب جواب دینا۔ میری والدہ آگئیں۔ بہرحال نماز ظہر تک انتظار کرنا پڑا۔ نماز کے بعد پیاں کی ماں نے کچھ ویسے ہی بڑبڑانا شروع کر دیا اور میری والدہ کی طرف رخ کرکے بیٹھ گئی۔ پھونک مارنے والے انداز میں ہونٹوں کو سکیڑا اور میری والدہ چارپائی پر گرنے والے انداز سے گر گئیں اور ان پر چادر ڈال دی گئی۔ اگربتی جلا کر خوشبو کر دی گئی۔ تھا تو ڈرامہ ہی۔ اس بوڑھی خاتون نے سوال کیا کہ میرا بیٹا جو کہ 3 سال سے لاپتہ ہے۔ مہربانی فرما کر اس کی معلومات کرکے مجھے بتلایا جائے...... میں نے تو اپنی سی کوششیں کر لیں مگر پورا ہندوستان چھان مارا لڑکے نے نہ ملنا تھا نہ ملا۔

میری والدہ نے کہا کہ تیرا بیٹا ہسپتال میں ہے اور بیمار ہے۔ ٹھیک آج کے دن (یعنی آٹھویں دن بعد) آپ کو آپ کے لڑکے کا خط مل جائیگا اور واقعی ایسا ہی ہوا کہ آٹھویں دن اس کی ڈیوڑھی میں ڈاکیہ خط پھینک گیا تھا۔ جو کہ کلکتہ سے کسی ہسپتال سے آیا تھا کہ میں ہسپتال میں ہوں آپ کو خط لکھ رہا ہوں کہ میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت عطا فرمائے (آمین ثم آمین)۔ لیکن ماں ماں ہی ہوتی ہے ممتا کی ماری کلکتہ کیلئے تیاری کرنے لگی کہ دوسرے دن ایک اور خط آیا جس میں اس خاتون کے لڑکے کی موت کی خبر تھی۔

دوسری خاتون نے ایک عرضی پیش کی کہ اس کا خاوند عرصہ 6/7 ماہ سے عدم پتہ ہے۔ بی بی آپ مہربانی فرمائیں کہ میرے شوہر کی معلومات کرکے بتا دیں کہ میرا شوہر کہاں چلا گیا ہے۔ بی بی تمہارا شوہر تو اسی شہر میں ہے اور شہر کے ایک چوک میں جس میں پیپل کا درخت ہے اس درخت کے پیچھے ایک نانبائی کا تندور ہے وہاں تمہارا خاوند اندر چھپا بیٹھا پیڑے بنا رہا ہے۔ جلدی کریں کہیں دوسری طرف نہ بھاگ جائے۔ اندر اندھیر ہے (دن کو بھی اندھیرا رہتا ہے) (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

غصے کا علاج

مولانا وحید الدین خان

شیر جنگل کی گھاس سے اعراض کرتے ہوئے چلتا ہے، ہم کو انسانوں کے فتنہ سے اعراض کرتے ہوئے اپنا سفرِ حیات طے کرنا ہے۔

ٹائمز آف انڈیا میں شیر کے بارے میں ایک رپورٹ چھپی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ شیر جنگل کی گھاس پر چلنا پسند نہیں کرتے۔ انہیں اندیشہ ہوتا ہے کہ کوئی کانٹا ان کے نرم پاؤں میں نہ چبھ جائے۔ چنانچہ وہ ہمیشہ کھلے راستوں پر یا سڑکوں پر چلتے ہیں۔ شیر اور دوسرے تمام جانور فطرت کے مدرسہ کے تربیت یافتہ ہیں۔ وہ ہمیشہ اس طریقہ پر چلتے ہیں جو ان کے خالق نے براہ راست طور پر انہیں بتایا ہے۔ اس بنا پر یہ کہنا صحیح ہوگا کہ شیر کا مذکورہ طریقہ فطرت کا پسندیدہ طریقہ ہے۔ شیر کیلئے یہ احتیاطی طریقہ اس کی طینت میں رکھ دیا گیا ہے اور انسان کیلئے شریعت کی زبان میں یہی بات ان لفظوں میں کہی گئی کہ **خذوا حذرکم** (اپنے بچاؤ کا انتظام رکھو)

اللہ تعالیٰ نے جس خاص مصلحت کے تحت موجودہ دنیا کو بنایا ہے۔ اس کی بنا پر یہاں صاف ستھرے راستے بھی ہیں، اور کانٹے دار جھاڑیاں بھی۔ یہ کانٹے دار جھاڑیاں لازماً اس دنیا میں رہیں گی۔ ان کو ختم کرنا ممکن نہیں۔ اب یہاں جو کچھ کرنا ہے وہ وہی ہے جو خدا کے سکھائے ہوئے طریقہ کے مطابق جنگل کا شیر کرتا ہے۔ یعنی کانٹے دار جھاڑیوں سے اپنے آپ کو بچایا جائے اور صاف اور کھلا ہوا راستہ تلاش کرکے اس پر اپنا سفر جاری کیا جائے۔ شیر جنگل کی گھاس سے اعراض کرتے ہوئے چلتا ہے، ہم کو انسانوں کے فتنہ سے اعراض کرتے ہوئے اپنا سفرِ حیات طے کرنا ہے۔ ہم کو چاہیے کہ ہم اپنے کسی عمل سے دوسروں کو غصہ نہ دلائیں اور اگر دوسرے لوگ ہمارے اوپر غضب ناک ہو جائیں تو صبر کے ذریعہ ان کے غضب کو ٹھنڈا کریں اور حکیمانہ تدابیر کے ذریعے اپنے آپ کو ان کے غضب کا شکار ہونے سے بچائیں۔

''جنگل کا بادشاہ'' جو کچھ کرتا ہے وہ بزدلی نہیں ہے بلکہ عین بہادری ہے۔ اسی طرح ایک انسان اپنے سماج میں یہی طریق اختیار کرے تو وہ بزدلی نہیں ہوگا بلکہ عین بہادری ہو گا۔ اعراض کا طریقہ شیر کا طریقہ ہے نہ کہ گیدڑ کا طریقہ۔

خداوند عالم کا ایک ہی قانون ہے جو انسانوں سے بھی مطلوب ہے اور غیر انسانوں سے بھی اور وہ ہے ناخوشگوار باتوں کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنی زندگی کی تعمیر کرنا۔

عبقری 33 رات کو پیشاب نکلنا: بالچھڑ منقی، مغید تل، سرو کے پتے، ہم وزن، سوا تولے کے وزن کے لڈو بنالیں اور ایک لڈو صبح ایک شام چالیس دن تک استعمال کریں۔

جنات میاں بیوی کا بسیرا

اس مولوی نے اپنی ڈائری پر کچھ لکھا اور پھر بولے کہ تمہاری بیوی جس درخت کے نیچے جانے کی کوشش کرتی ہے اس درخت پر دو جنات جو کہ میاں بیوی ہیں، ان کا بسیرا ہے۔ انہوں نے تعویذ دیا کہ اپنی بیوی کے ہاتھ پر باندھ دو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ (تحریر: زینب رزاق)

ہم لوگ اکثر اپنے بڑوں سے سنتے ہیں کہ درختوں کے نیچے لڑکیوں کو کھلے بالوں میں نہیں جانا چاہیے اور خاص طور پر مغرب کے بعد درختوں کے نیچے جانے سے منع کرتے ہیں لیکن ہم سب ان باتوں پر زیادہ دھیان نہیں دیتے اور کہتے ہیں کہ یہ سب کہنے کی باتیں ہیں ان سے کچھ نہیں ہوتا لیکن ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ اکثر درختوں پر جنات کا بسیرا ہوتا ہے۔ درخت ہمارے دوست ہوتے ہیں لیکن ان پر رہنے والے جنات بھی کیا ہمارے دوست ہیں؟ میں آپ کو یہ واقعہ بتاتی ہوں یہ واقعہ میری کزن کے ساتھ پیش آیا۔ میری کزن شادی کے بعد جس گھر میں رہتی تھی وہاں ایک بہت بڑا درخت تھا۔ اس گھر میں میری کزن، ان کے سسر اور ان کے شوہر رہتے تھے۔ صبح ان کے سسر اور ان کے شوہر کام پر چلے جاتے تو وہ گھر کا سارا کام کر کے اسی درخت کے نیچے چارپائی بچھا کر بیٹھ جاتی تھی۔ ان کی امی نے کئی بار انہیں منع کیا اور کہا کہ شام کے بعد اس درخت کے نیچے نہ بیٹھا کرو لیکن انہوں نے اپنی امی کی بات نہ سنی اور روز ہی ایسا کرتی رہی۔ تقریباً دو تین ماہ بعد وہ عجیب سی حرکتیں کرنے لگی۔ سارا دن وہ کھوئی کھوئی اور خاموش رہتی اگر وہ کچھ چیز بھی اپنے شوہر سے مانگتی تو وہ پہلے سے ہی گھر میں آجاتی تھی۔ پھر اچانک ایک دن جب ان کے شوہر رات کو گھر آئے تو وہ دروازہ کھول کر باہر درخت کی طرف جانے لگی جب ان کے شوہر نے انہیں روکنا چاہا تو وہ ایک بھاری سی آواز میں بولی "جانے دو مجھے مت روکو" یہ کہہ کر انہوں نے اپنے شوہر کو زور سے دھکا دیا اور وہ دور جاگرے۔ پھر ان کے شوہر اور سسر دونوں انہیں روکنے لگے لیکن اس وقت وہ اتنی طاقت میں تھی کہ وہ دونوں بھی اسے نہیں روک سکتے تھے لیکن پھر بھی بہت مشکل سے انہوں نے اسے کمرے میں لیجا کر کمرے کا دروازہ بند کر دیا اور پھر جب صبح کی آذان ہونے لگی تو ان کی بیوی بے ہوش ہو گئیں۔ ان کے شوہر اور سسر اس وجہ سے پریشان ہو گئے کہ آخر یہ سب کیا ہو رہا ہے؟ پھر وہ ہر روز ہی ایسا کرنے لگی جب شام کو ان کے شوہر گھر آتے تو مغرب کے بعد وہ ایک بھاری سی آواز میں بات کرتی اور سارا دن میں جو بھی میری کزن کرتی تھی وہ انہیں بتاتی۔ پھر میری کزن کے شوہر اور سسر ایک مولوی کے پاس گئے اور انہیں سارا واقعہ بتایا۔ اس مولوی نے اپنی ڈائری پر کچھ لکھا اور پھر بولے کہ تمہاری بیوی جس درخت کے نیچے جانے کی کوشش کرتی ہے اس درخت پر دو جنات جو کہ میاں بیوی ہیں ان کا بسیرا ہے۔ انہوں نے تعویذ دیا کہ اپنی بیوی کے ہاتھ پر باندھ دو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میری کزن کے ہاتھ پر وہ تعویذ باندھ دیا لیکن جب شام ہوئی تو میری کزن نے وہ تعویذ اتار کر جلا دیا اور پھر اس کی وہی حالت ہو گئی۔ اسی طرح انہیں کئی مولوی اور بزرگوں کے پاس لے کر گئے لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ سب گھر والے پریشان تھے پھر میری کزن کے شوہر کو ان کے دوست ایک بزرگ کے پاس لے کر گئے وہ بزرگ ان کے ساتھ گھر آئے اور انہیں کچھ سامان لانے کو کہا جب وہ سامان لے کر آئے تو وہ بزرگ کہنے لگے۔ اس سامان کو کمرے کے درمیان میں رکھ کر سب گھر والے اس کے اردگرد بیٹھ جائیں اور کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں اچھی طرح بند کر دیں تاکہ کوئی بھی چیز اندر سے باہر نہ جا سکے۔ انہوں نے روشندان پر لکڑیاں لگا کر اچھی طرح بند کر دیا۔ پھر انہوں نے کچھ پڑھنا شروع کیا تو میری کزن کی طبیعت خراب ہونے لگی اور پھر یکا یک وہاں پر موجود تمام چیزیں غائب ہونے لگیں مگر اس سامان میں جتنی کھانے کی چیزیں تھیں وہ غائب ہو گئیں اور باقی کچھ چیزیں وہاں پڑیں رہیں۔ پھر میری کزن بھاری آواز میں بولیں "بند کر دو یہ" تو وہ بزرگ فوراً بولے بتاؤ تم انہیں کیوں پریشان کر رہے ہو؟ تو وہ بولیں "اس لڑکی کو ہم نے اپنی بیٹی بنایا ہے اور ہم اسے اپنے ساتھ لے جانا چاہتے ہیں" پھر وہ بزرگ اونچی آواز میں کچھ قرآنی آیات پڑھنے لگے۔ میری کزن چیخنے لگی پھر اچانک زور سے آواز آئی اور روشندان کی لکڑی ٹوٹ گئی اور وہ میری کزن بے ہوش ہو کر گر گئی۔ وہ بزرگ ان جنات کو اپنی قید میں کرنا چاہتے تھے لیکن وہ جنات بہت زیادہ طاقتور تھے اس لیے وہ بھاگ گئے۔ پھر جب میری کزن ہوش میں آئیں تو بزرگ نے ان کے گلے میں ایک تعویذ پہنایا اور پھر میری کزن بالکل ٹھیک ہو گئیں لیکن اس دوران انہیں جتنی بھی چوٹیں لگیں ان تمام زخموں کے نشان ان کے ہاتھ پر آج بھی ہیں۔

عبقری سے فیض پانے والے

(ہیئر آئل، شفائے حیرت، جوہر شفائے مدینہ)

سب سے پہلے میں اپنے رب کریم کا لاکھ دفعہ بلکہ لمحہ بہ لمحہ ہر سانس پر شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے اپنی محبت میرے دل میں ڈالی اور اپنے پسندیدہ بندوں کی محبت میرے دل میں ڈالی۔ میری دعاؤں میں سرفہرست دعا یعنی اے اللہ میں تجھ سے تیری محبت مانگتی ہوں اور ہر اس چیز سے جس سے تو محبت کرتا ہے۔ اس دعا کا اثر ہے، اللہ نے بذریعہ فون مجھے آپ سے ملایا اور پھر بیعت کا شرف حاصل ہوا۔ مجھے عبقری میری ایک مخلص دوست کے ذریعے ملا۔ پڑھ کر روحانی طور پر بہت خوشی ہوئی اور پھر ہر مہینے اس کا شدت سے انتظار ہونے لگا۔ پہلی دفعہ جب اس میں ہیر آئل کے بارے میں پڑھا تو اس کو آزمانے کا دل چاہا۔ میری بیٹی کے بال بہت گرتے تھے اور خشکی بھی بہت تھی۔ بے جان سے تھے مگر جب سے تیل لگانا شروع کیا ماشاء اللہ بال لمبے بھی ہو گئے اور صحت مند بھی اور خشکی نام کو نہ رہی۔ اسی طرح میرا دس سالہ بیٹا دمہ کا مریض تھا۔ ہر سال انہیلر استعمال کراتی تھی مگر شفا حیرت سیرپ اور جوہر شفائے مدینہ کو استعمال کیا تو حیرت انگیز فائدہ ہوا۔ کھانسی بالکل ختم ہو گئی ہے۔ بہت ہی مہنگی دوائیوں سے اللہ نے نجات دلائی۔ اس کے علاوہ میرے تینوں بچے اکثر بیمار رہتے تھے۔ کبھی ایک بیمار ہو جاتا تو کبھی دوسرا۔ آپ کا بتایا ہوا وظیفہ "**یَاخَالِقُ یَالَطِیْفُ یَاوَدُوْدُ**" صبح و شام گیارہ سو بار پڑھتی ہوں۔ اللہ نے اپنے ناموں کے طفیل بہت کرم کیا اور بہت سی گھریلو الجھنوں کو بھی حل کر دیا۔ اللہ سے بہت دعا کرتی ہوں میرا رب آپ کو جزائے خیر عطا کرے۔ آمین۔

اللہ کا کرم ہے کہ اس نے مجھے بخیل نہیں بنایا۔ میں نے آپ کے دو انمول خزانوں والی کتاب کو چھپوا کر لوگوں میں تقسیم کرایا۔ جس جس نے پڑھی حیرت انگیز نتائج ملے۔ ہمارے پڑوس کی ایک بیٹی جو شادی شدہ تھی اور بیٹی کی ماں بھی تھی۔ شوہر نے گھر سے نکال دیا اور پھر پلٹ کر نہ دیکھا۔ لڑکی خوبصورت بھی تھی اور پڑھی لکھی بھی، مگر شوہر کی طرف سے آزمائش میں تھی۔ میں نے دو انمول خزانے خاص ترکیب کے ساتھ پڑھنے کو دیے۔ ابھی چند ہفتے ہی گزرے کہ شوہر کے رشتہ دار اسے لینے آئے کہ ہم تمہارے شوہر کی طرف سے تمہیں لینے آئے ہیں۔ والدین بیٹی کو بھیجنے پر رضامند ہو گئے اور اس طرح وہ اللہ کی کلام کی وجہ سے آج اپنے گھر میں بہت خوش ہے۔ وہ بندہ جس کا دل پتھر ہو چکا تھا اور سات سال سے بغیر وجہ سے گھر اجاڑ کے بیٹھا ہوا تھا اللہ کے اس کلام کی برکت سے آج اس کا گھر آباد ہو گیا ہے۔ **(نگہت یاسمین، ٹیکسلا)**

مجرب قرآنی علاج ونایاب عمل/جادو، جنات اور تمام جسمانی امراض کیلئے اکسیراعظم عمل

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاءاللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

ہر مقصد کے حل کیلئے تین آسان عمل

الحمد شریف سات مرتبہ، آیت الکرسی تین مرتبہ، سورہ یٰسین ایک مرتبہ، سورہ نوح ایک مرتبہ، سورہ جن گیارہ مرتبہ، سورہ لہب ایک مرتبہ، آخری تینوں قل تین تین مرتبہ، اوّل وآخر تین تین مرتبہ درودشریف پڑھ کر پانی پر دم کرکے مریض کو پلائیں اور دعا کریں کم ازکم پانچ ماہ یہ عمل کریں اس سے بڑھ کر کوئی عمل نہیں ہے (ازمولانا منظور احمد شاہ، ص192)

(1) نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان 41 مرتبہ الحمد شریف وصل بسم اللہ کے ساتھ یعنی بسم اللہ کی آخری میم الحمد کی لام سے ملاکر پڑھیں۔ اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ درودشریف آخری مرتبہ میں **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ** کو 41 بار تکرار کریں پھر دعا کرلیں۔ (الالھم، ص186)۔ (2) بعد نماز عشاء دونفل پڑھ کر گیارہ سو مرتبہ درودشریف پڑھیں اور اپنے مطلوبہ کام کے حل کیلئے دعا کریں۔ (3) روزانہ کسی بھی وقت **یَا رَحْمٰنُ** پانچ ہزار مرتبہ پڑھ کر دعا کریں۔

نظربد، بخار، سردرد اور ہر بیماری کیلئے

نظر بد، بخار، سردرد، بچوں کا رونا اور چلانا، بدن کا درد اور ہر بیماری کیلئے مختصر دم: تین مرتبہ درودشریف، ایک مرتبہ سورہ الفاتحہ، ایک مرتبہ آیت الکرسی، ایک مرتبہ سورہ حشر کی آخری تین آیات اور ایک ایک مرتبہ چاروں قل شریف اور آخر میں پھر تین مرتبہ درودشریف پڑھ کر دم کردے یا دھاگے پر طاق گرہ لگا کر دم کرکے گلے میں باندھ دے یا پانی پر دم کرکے پلادے یا مریض کے دونوں ہاتھوں پر دم کردے اور اسے کہیں کہ اپنے بدن پر دونوں ہاتھوں کو مل کر پھیر لے۔

ملازمت کا حصول

ملازمت کا حصول، معقول رشتے، دیرینہ مقدمے، دشمنی کا خاتمہ اور فتوحات کیلئے ایک جگہ مقرر کرکے روزانہ آیت کریمہ پڑھیں۔ چاہے دن میں کئی مرتبہ بیٹھ جائیں اور اس کا ثواب نبی کریم ﷺ کو ہدیہ کرکے دعا کریں۔

تشخیص امراض

کسی بھی پیمائش سے مریض کے بدن یا مستعمل کپڑے پر نشان لگالیں اور آیت کریمہ 11 مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور دوبارہ پیمائش کریں۔ اگر بڑھ جائے تو جنات کے اثرات، اگر کم ہو جائے تو جادو یا نظر بد اور اگر برابر رہے تو جسمانی مرض ہے۔

مریض کے نام کے اعداد اور دن کے اعداد جمع کرلیں 4 سے تقسیم کریں ایک بچے تو بخار دو بچے تو جسمانی مرض تین بچے تو جنات اور کچھ نہ بچے تو جادو۔

قوت اور طاقت کیلئے

چھوہارہ 20 عدد، 1 تولہ ہیروئن خالص گٹھلی نکال کر اس میں ایک ایک چاول بھرلیں، کھوزے میں ڈال کر بند کرکے گل حکمت ایک من کی آگ دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال کر کھرل کریں زیرو کے کیپسول بھریں۔ تکلیف زیادہ اور عمر زیادہ ہو تو ایک کیپسول صبح وشام عمر کم ہو تو ایک کیپسول۔ جوڑوں کے درد کیلئے قوت باہ میں بہت فائدہ کرتا ہے۔ چلتے پھرتے حکیم صاحب نے بتایا تھا، کئی بار نسخہ آزمایا، 60 مریضوں کو دیا۔ (کریم اللہ، کوئٹہ)

(بقیہ: مشکل کشا عمل اور تنگی دور)

بعد ازاں 3 بار درودشریف پڑھیں اس کا ایصال ثواب حضور ﷺ کو پہنچائیں۔ پھر اپنی حاجت اللہ تعالیٰ کے حضور مانگیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ بفضل باری تعالیٰ ضرور قبول ہوگی۔

علاج کثرت احتلام: جس کسی کو بھی یہ بیماری ہوجائے تو اسے چاہیے سورۃ المعارج پڑھے۔ رات کو سونے سے پہلے سورۃ المعارج پڑھے۔ اوّل وآخر تین بار تحفتاً درودشریف پڑھے۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

انوکھا سفر

اس پر اس طرح محسوس ہو رہا تھا کہ پہلے بھی بہت سے لوگ یہاں نماز پڑھتے رہے ہیں۔ (چوہدری، نیاز احمد)

حضرت جی! رمضان المبارک میں کوشش رہی کہ آپ کی ہدایات کے مطابق اپنے معمولات پورے کرنے کی کوشش کرتا رہوں۔ آپ کی دعاؤں سے بہت حد تک کامیابی بھی ملی، دن کو دفتری مصروفیات کے علاوہ رات کو اکثر حصہ مسجد میں گزرتا رہا۔ آخری عشرہ کی تمام راتیں تو تقریباً مسجد میں ہی گزاری ہیں۔ اعتکاف والوں کے ساتھ ہی رات کے معمولات کے علاوہ اجتماعی دعا بھی ہوتی رہی جس میں اللہ رب العزت کے حضور گڑگڑا کر مانگنے کا موقع مل جاتا تھا۔ طویل دعا میں وقت کا احساس ختم ہوجاتا تھا اور دعا کے بعد سحری ہوتی تھی۔ حضرت جی! رمضان المبارک کی آخری شب جمعہ کی بات ہے کہ میں دعا کے بعد رات کو مسجد میں بیٹھا تھا کہ اونگھ آگئی۔ میں نے دیکھا کہ کوئی اجنبی شخص آیا اور مجھے ساتھ چلنے کو کہا۔ ہم دونوں سفر پر روانہ ہوئے تو راستے میں ایک جگہ نماز کا وقت ہوا میں نے نماز ادا کرنے کی نیت سے وضو کیا اور جب جائے نماز کی طرف گیا تو دیکھا وہ مصلیٰ پتھر کا بنا ہوا ہے اور اس پر اس طرح محسوس ہو رہا تھا کہ پہلے بھی بہت سے لوگ نماز پڑھتے ہیں کیونکہ پتھر پر چکناہٹ وغیرہ کے نشانات بتا رہے تھے کہ یہاں نماز کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد وہ آگے چلے اور بیت اللہ شریف میں پہنچ گئے۔ وہاں میں نے دونفل ادا کیے اور دعا مانگی بعد میں میرے ساتھی نے کہا کہ آگے چلو اور وہ مجھے لے کر خانہ کعبہ کے پاس گیا اور خود دروازہ کھولا۔ ہم دونوں اندر چلے گئے۔ اندر مجھے تین ستون نظر آئے، میں درمیان والے ستون کے ساتھ لپٹ کر زاروقطار رونے لگا۔ بہت دیر تک یہ صورتحال رہی پھر میں نے وہاں نوافل ادا کیے۔ تو میرے ساتھی نے مجھے کہا کہ اور آگے چلو اور مجھے دائیں طرف ایک کونے میں لے گیا۔ وہاں میں نے دیکھا کہ ایک جگہ بنی ہے۔ جس پر باب التوبہ لکھا ہوا ہے۔ میں نے وہاں بھی نوافل ادا کیے اور دعائیں مانگیں۔ پھر میرے ساتھی نے مجھے کہا کہ چلو اب واپس چلیں۔ پھر ہم واپس باہر نکل آئے اور وہ میرے ساتھ دوبارہ بیت اللہ سے باہر آیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی۔ تو رو رو کر میری آنکھوں سے آنسو نکلے ہوئے تھے۔

مرگی کے دورے کیلئے: مرچ سیاہ 2 تولے، منڈی بوٹی 10 تولے گائے کے دودھ میں ملاکر چھ چھ ماشے کی خوراک دیں۔

مشکل کشا عمل اور تنگی دور

کسی کو بھڑ کاٹ لے یا موذی جانور' کیڑے وحشرات کاٹ لیں تو فوراً اس جگہ کو دبائیں اور زور دیتے ہوئے مندرجہ بالا آیت کا جزو ایک سانس میں 7 مرتبہ پڑھیں اور متاثرہ جگہ پر دم کریں یا پھر لعاب لگائیں۔ یہ عمل کم از کم 7 مرتبہ کریں۔ (حافظ محمد رضوان' ملتان)

(1) میرے دوست کی امی ایک دن میرے پاس آئیں اور مجھے کہا کہ بیٹا مجھے کوئی ایسا عمل بتاؤ کہ میری مشکل وتنگی دور ہو جائے۔ میں نے ان سے ان کے گھر جا کر ایک پین اور کاپی لے کر مندرجہ بالا عمل لکھ کر دیا۔ کچھ دن بعد "دو انمول خزانے بھی پڑھنے کو دیئے" پھر کچھ عرصے بعد آئیں تو ان کے تاثرات نے مجھے اور بھی حیران کر دیا۔ مجھے دعائیں دیں۔ ابھی دو دن پہلے آئیں اور کہہ رہی تھیں کہ اب میری ترتیب نہیں رہی۔ اب مجھے مشکلات پھر سے آنے لگی ہیں ورنہ جب میں نے پہلی دفعہ پڑھا تو مجھے نیند بھی اچھی آئی اور مجھے اپنے اوپر بوجھ کم محسوس ہونے لگا اور میں پرسکون ہو گئی تھی۔ مگر آجکل بجلی کی بندش کی وجہ سے نہیں کر پا رہی ہوں تو حالت پہلے والی ہو رہی ہے۔ میں نے انہیں تاکید کی کہ اس عمل کو مسلسل کریں۔

قارئین کرام! جو تاثرات انہوں نے مجھے دیے وہ کچھ یوں ہیں۔ (1) گھبراہٹ ختم ہو گئی' (2) جسم ہلکا پھلکا محسوس ہونا شروع ہو گیا، (3) دل کو سکون ہو گیا۔ نیند کی کمی بھی پوری ہونا شروع ہو گئی، (4) گھریلو حالات اچھے ہو گئے اور لڑنا جھگڑنا ختم ہو گیا' (5) پرسکون ہو گئی ہوں وغیرہ۔

☆ درود شریف جتنا بھی کثرت سے ہو سکے پڑھیں۔

میاں بیوی کے جھگڑے ختم اور آپس میں محبت پیدا کرنا

جس گھر میں میاں بیوی لڑتے رہتے ہوں اس گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے۔ اس کا الٹا اثر بچوں کی پرورش اور تربیت پر پڑتا ہے۔ اگر بیوی جھگڑتی ہو تو شوہر کو چاہیے وہ یہ وظیفہ پڑھے اور اگر شوہر جھگڑتا ہو بات نہ مانتا ہو، نخرے دکھاتا ہو، محبت سے پیش نہ آتا ہو تو بیوی کو چاہیے کہ وہ کرے۔

(i) درود شریف، (ii) سورۃ یوسف (پارہ نمبر 12-13)

طریقہ: دن میں کسی بھی وقت اس سورۃ کو پڑھیں ترکیب درج ذیل ہے۔ (1) پہلے درود شریف 11 مرتبہ پڑھیں۔ (2) سورۃ یوسف 1 مرتبہ پڑھیں۔ (3) آخر میں درود شریف 11 مرتبہ پڑھیں۔ (4) ایک گلاس پانی لیں یا کوئی میٹھی چیز پر دم کر کے روزانہ کھلائیں یا پانی دم کر کے پلائیں۔

ہم نے اس عمل سے اجڑتے ہوئے گھروں کو بستے ہوئے دیکھا ہے۔ کچھ ایسے گھرانے بھی تھے جو بات بات پر طلاق کی نوبت تک پہنچ جاتے تھے مگر جنہوں نے بھی اس عمل کو کیا محبت پائی سکون پایا۔ اجڑتا ہوا گھر بستے ہوئے پایا۔ یاد رکھیے! نماز پنجگانہ پابندی سے پڑھیے کیونکہ نماز ہی قرب الٰہی کا ذریعہ ہے۔

شہد کی مکھی' بھڑ اور زہریلی شے کے کاٹنے کا علاج

وَإِذَا بَطَشْتُم بَطَشْتُمْ جَبَّارِينَ (آیت: 130' الشعراء' پارہ 19)

کسی کو بھڑ کاٹ لے یا موذی جانور' کیڑے وحشرات کاٹ لیں تو فوراً اس جگہ کو دبائیں اور زور دیتے ہوئے مندرجہ بالا آیت کا جزو ایک سانس میں 7 مرتبہ پڑھیں اور متاثرہ جگہ پر دم کریں یا پھر لعاب لگائیں۔ یہ عمل کم از کم 7 مرتبہ کریں۔

فوائد: گھریلو ٹوٹکوں کی نسبت جلد آرام ملے گا۔ اگر بہت زیادہ کاٹا ہو تو موقع کی نسبت سے ایک گلاس پانی پر دم کریں اور پانی ملیں اور دم کریں، سوجن کم ہو گی اور درد میں کمی ہو گی۔

یہ میرا ذاتی مشاہدہ تجربہ ہے جب بھی مجھے ان چیزوں سے واسطہ پڑا تو فوراً میں نے مندرجہ بالا عمل کو دہرایا اور آرام پایا۔ ابھی کچھ دن پہلے مجھے شہد کی مکھی نے بائیں پاؤں کی انگلی پر ڈنگ مارا۔ میں نماز عصر کیلئے مسجد جا رہا تھا۔ پہلے میں نے متاثرہ حصے کو دبایا۔ مسجد پہنچتے ہی میرے دماغ میں آیت والا عمل یاد آیا۔ میں نے فوراً عمل دہرایا۔ مجھے دوران نماز درد بھی محسوس نہ ہوا نہ ہی گھر پہنچ کر۔ میں نے اپنی انگلی پر خاص سوجن محسوس نہیں کی۔

برائے حاجت: فجر کی نماز کے بعد سورۃ المزمل اس طرح پڑھیں چار مقام پر چار آیات 3-3 تین' تین بار پڑھیں۔

رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ۝ (سورۃ المزمل: آیت نمبر 9) تین بار مکرر پڑھیں۔ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ (3 بار) (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ (3 بار) (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) (3 بار)

(بقیہ صفحہ نمبر 30 پر)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 33

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

مدینہ منورہ میں بدر کے اسیران جنگ مختلف صحابہ کے گھروں میں رکھے گئے تھے اور شفیق عالم ﷺ نے حکم دیا تھا کہ جو کوئی اپنے قیدی کو بلا فدیہ آزاد کرنا چاہے وہ ہر طرح سے اس کا مجاز ہے۔ چنانچہ ایک قریشی قیدی مطلب بن حرث مخزومی انصار کے قبیلہ بنو خزرج کی حراست میں تھا۔ انہوں نے اس کو فدیہ لیے بغیر چھوڑ دیا اور وہ مکہ معظمہ پہنچ گیا۔ ایک قیدی صیفی بن ابو رفاعہ مخزومی تھا جب مکہ معظمہ سے کوئی شخص اس کا فدیہ لے کر نہ آیا تو اس نے وعدہ کیا کہ اگر مجھے چھوڑ دو تو میں مکہ پہنچ کر خود اپنا فدیہ بھیج دوں گا۔ چنانچہ صحابہؓ نے اس کو رہا کر دیا لیکن مکہ پہنچ کر اس نے کچھ نہ بھیجا۔

وہب بن عُمیر کی رہائی: عمر بن وہب جمحی کا بیٹا بھی جس کو وہب بن عمیر کہتے تھے اسیران بدر میں داخل تھا۔ جب غزوۂ بدر کے بعد عمیر پیغمبر خدا ﷺ کے قتل کی نیت سے مدینہ منورہ آئے اور آپ کی جاں ستانی کے بجائے خود ہزار جان سے آپ ﷺ کے جاں نثار بن گئے تو آپ ﷺ نے حکم دیا کہ ان کے بیٹے کو چھوڑ دو۔ چنانچہ وہب بن عمیر کو بھی رہا کر دیا گیا۔ معاویہ بن مغیرہ اموی (جو خلیفہ عبدالملک بن مروان کا نانا تھا) جنگ بدر میں قید ہوا تھا۔ شفیق عالم ﷺ نے فدیہ لیے بغیر چھوڑ کر اس پر بھی احسان کیا لیکن یہ احسان فراموش جنگ اُحد میں پھر مسلمانوں کے مقابلے پر آ موجود ہوا۔ آخر حضرت زبیر بن عوامؓ کی تلوار نے اس کو زندگی کی رسوائی سے نجات بخشی۔ ان کے علاوہ جو جو قیدی مفلس و نادار تھے اور ان کا فدیہ لے کر کوئی نہ آیا آپ ﷺ نے ان سب کو آزاد کر دیا۔ وہ ممنون احسان ہو کر اور آپ ﷺ کو دعائیں دیتے ہوئے مکہ واپس گئے۔ (سیرت ابن ہشام)

ابوعزہ شاعر کی مخلصی: ان ایام میں مکہ معظمہ کے اندر دو مشہور شاعر تھے۔ ابوعزہ عمرو بن عبداللہ جمحی اور مسافع بن عبد مناف بن وہب۔ ابوعزہ عمرو بھی غزوۂ بدر میں مسلمانوں کے ہاتھوں اسیر ہوا تھا۔ یہ شخص بڑا مفلوک الحال تھا اور اس کے گھر میں بہت سی جوان بیٹیاں بن

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آپ کا خواب اور تعبیر

سبز وسفید سانپ

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اور میری بڑی بہن سکول کا کام کر رہے ہیں۔ پھر میں ایک لمبا سفید رنگ کا سانپ نما جانور دیکھتی ہوں جو کہ ایک صفحے (ورق) پر کچھ لکھ رہا ہوتا ہے اور مسکراتا ہے (سانپ) کی شکل بالکل ایسی ہوتی ہے جیسی کارٹون میں۔ میں بھی ہنس رہی ہوں خوش ہوتی ہوں۔ اچانک ایک سبز رنگ کا سانپ دیکھتی ہوں جو سفید سانپ کی طرف جا رہا ہوتا ہے مجھے لگتا ہے کہ سبز سانپ اسے کاٹ کر مار دے گا میں اسے بچانے کیلئے ڈرتے ڈرتے سبز رنگ کے سانپ کو گردن سے مضبوطی سے پکڑ لیتی ہوں تو سبز سانپ اپنی زبان باہر نکال لیتا ہے وہ تار جیسی کالی رنگ کی اور سخت ہوتی ہے مجھے اس کی زبان ہلکی سی چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے تو میں اپنی والدہ سے کہتی ہوں کہ وہ سانپ پکڑ لیں وہ میرے ہاتھ سے سبز سانپ لیتی ہیں۔ سفید سانپ بدستور مسکرا رہا ہوتا ہے۔ (ع اج، لاہور)

تعبیر: آپ کے خاندان یا برادری میں دو افراد ہیں جو خفیہ طور پر آپ لوگوں کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں ایک دشمن تو نہایت فاسق فاجر اور بددین، بددیانت معلوم ہوتا ہے جس کو سفید سانپ کی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ دوسرا دیندار اور امانت دار دشمن ہے جس کو سبز رنگ میں دکھایا گیا ہے بہرکیف آپ حسب توفیق صدقہ دے کر حفاظت و عافیت کی دعا کریں۔ (واللہ اعلم)

قابل اعتبار رشتہ

خواب: میں نے دیکھا کہ اس کی کپڑے کی دکان ہے اور وہ بھی ہمارے چچا کے گھر کے ساتھ وہ میری امی اور دادی کو چادر دکھانے آتا ہے۔ پتہ نہیں انہوں نے کیا کہا مگر جاتے وقت وہ چادر مجھے بھی دکھاتا ہے اور میں سوچ میں پڑ جاتی ہوں۔ امی آئیں تو میں نے پوچھا کہ وہ چادر آپ نے کیوں نہیں لی تو وہ کہتی ہیں کہ ہم نے چادر کی قیمت 110 روپے لگائی ہے مگر وہ 150 روپے مانگتا ہے جاؤ اسے کہو کہ وہ چادر 110 روپے میں دیدے۔ مگر جب میں جاتی ہوں تو کچھ لڑکے میرا راستہ روکتے ہیں مگر میں پھر بھی چلی جاتی ہوں۔ جب میں اپنے چچا کے گھر جاتی ہوں تو وہ مکان بنا رہے ہوتے ہیں اور وہاں سے میری چچی بہت پست سی جگہ میں بیٹھی ہوتی ہے اور وہاں انہوں نے چولہا بھی رکھا ہوتا ہے اور میں ان سے سالن مانگتی ہوں اور وہ دے بھی دیتی ہیں مگر میں ابھی گھر نہیں آتی ہوں کہ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (نعیمہ خان، پشاور)

تعبیر: آپ کا خواب اس انداز سے قابل اعتبار ہے کہ اس جگہ رشتہ کرنے میں بظاہر کوئی حرج نہیں ہے اور یہاں رشتہ کرنے سے مالی آسودگی ملے گی اور آپ کی عزت و مرتبہ میں اضافہ ہوگا۔ واللہ اعلم

ملت ووطن کی خدمت

خواب: میں نے ایک جگہ بم رکھ دیا اور وہ چل گیا۔ پھر میں نے دوسرا بم رکھا تو میرے کزن کو پتہ چل گیا۔ میں گھر آ گیا اس کے بعد پولیس آئی اور اس کے ساتھ کئی آدمی ہوتے ہیں جب وہ دروازہ کھولتے ہیں تو میں سامنے بیٹھا ہوتا ہوں۔ سب کہتے ہیں کہ یہ تو گلوکار ہے پھر وہاں سے میں فرار ہو جاتا ہوں اور آنکھ کھل جاتی ہے۔ (اسلام الدین، راولپنڈی)

تعبیر: آپ گلوکار بننے کا ارادہ ترک کر دیں اور کسی نیک کام کرنے پر توجہ دیں جو خاص طور پر وطن کی خدمت سے تعلق رکھتا ہو ورنہ پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔

پڑوسی کا حق باقی ہے

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے پڑوسی کا چھوٹا بھائی جس کی عمر تقریباً 33 یا 34 سال ہے کسی بات پر جو مجھے اب یاد نہیں ناراض ہو کر ہاتھ میں پستول لیے باہر محلے میں جہاں کہ میں تقریباً 40 سال پہلے رہتا تھا، میرا پڑوسی مجھے مارنے کیلئے آمنے سامنے آتا ہے۔ میں بے خوف ہوں جبکہ میرے ہاتھ میں رائفل ہے۔ میں نے اس کے مقابلہ کیلئے اسے ختم کرنے کے ارادے سے اس پر فائر کر دیا۔ گولی اس کے سر کے اوپر سے گزر جاتی ہے۔ میں پھر دوسرا فائر کرتا ہوں جو کہ اس کے سینے میں لگتا ہے اور وہ مر جاتا ہے۔ محلے کے تمام لوگ اور عورتیں گھر میں اور پڑوسی (اس کے گھر) میں جمع ہوتے ہیں۔ میں مطمئن ہوں کہ پولیس مجھے پکڑ کر بھی لے جائے تو کوئی بات نہیں کیونکہ میرا عمل ٹھیک تھا کیونکہ میں نے ایسا اپنی عزت کی خاطر کیا ہے۔ جبکہ حقیقت میں مذکورہ پڑوسی 40 سال پہلے اپنی بیوی بچوں سمیت یہاں رہتا تھا اور اس کا کوئی چھوٹا بھائی نہ تھا۔ نیز اس پڑوسی کو فوت ہوئے بھی تقریباً 20 سال ہو گئے ہیں۔ (سید شراکت علی، اسلام آباد)

تعبیر: آپ کے اس پڑوسی کا کوئی حق آپ پر باقی ہے وہ آپ ان کے بیوی بچوں کو پہنچائیں یا ان کی طرف سے صدقہ کر دیں خواہ آپ کو یاد آئے یا نہ آئے بہرحال آپ حسب توفیق ان کی طرف صدقہ ضرور کر دیں ممکن ہے اگر کوئی اور حق نہیں تو آپ کے کسی عمل سے ان کو تکلیف پہنچی ہو آپ کو اس کا احساس بھی نہ ہوا ہو اس لیے اس کام کو کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

بڑی مصیبت کا اندیشہ

خواب: میں اور میری بڑی بہن دونوں دوسرے محلے کی مسجد کی ایک بہت اونچی دیوار پر کھڑے ہیں جس سے اترنے کا ہم دونوں کو کوئی راستہ نہیں مل رہا۔ دونوں ڈرے ہوئے ہیں اور مدد چاہ رہے ہیں تاکہ دیوار سے اتر سکیں لیکن کوئی صورت نظر نہیں آ رہی اسی عالم میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ تعبیر کیلئے بہت بے چین ہوں۔ (عدنان زبیر، کراچی)

تعبیر: آپ دونوں اپنی طرف سے فوراً صدقہ دیں ورنہ کسی بڑی مصیبت میں گرفتار ہونے کا قوی امکان ہے۔ خصوصاً وہ آفت لاعلاج مرض کی شکل میں آ سکتی ہے اس لیے صدقہ دے کر خوب عافیت و صحت کی دعائیں کرتے رہیں۔ اللہ آسانیاں فرمائے۔ آمین

آسیبی اثرات

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے سارے کمروں کے دروازے بند ہیں۔ ایک پاگل شخص گیلری میں کھڑا ہوا بہت زور زور سے میرا نام لے کر پکار رہا ہے۔ (میں اس شخص کو نہیں پہچانتی) اور ہم سب بہت خوفزدہ سے نظر آئے جبکہ میں رونے جا رہی ہوں کہ اسے کھانا کھلا دیں لیکن سب مجھے منع کر رہے تھے۔ کافی دیر تک اودھم مچانے کے بعد وہ شخص بیٹھ جاتا ہے۔ میں ابو امی سے چھپ کر کھانا لے کر جاتی ہوں اسے کھلاتی ہوں اور نجانے اسے کیا سمجھاتی ہوں۔ وہ میری باتیں بالکل خاموشی سے سنتا ہے۔ پھر میں اٹھ کر جانے لگتی ہوں کہ اچانک دیکھتی ہوں کہ وہ میرے پیچھے آ رہا ہے۔ میں تھوڑا سا تیز چلتی ہوں وہ بھی تیز چلنے لگتا ہے میں بھاگنا شروع ہو جاتی ہوں وہ بھی بھاگنے لگتا ہے اور میری آنکھ کھل جاتی ہے اور مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ (ش ر، کراچی)

تعبیر: آپ پر آسیبی اثرات مسلط ہو کر پریشان کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے آپ آیت الکرسی روزانہ اکتالیس دفعہ پڑھ کر پانی پر دم کریں وہ پی لیا کریں اور انشاء اللہ سب ٹھیک ہو جائے گا۔ واللہ اعلم

عبقری 33 **لیکوریا کیلئے:** انگور کا رس، ہم وزن شہد صبح وشام استعمال کریں۔ رنگ بھی نکھرے گا، حاملہ استعمال کرے تو صحت مند بچہ ہوگا۔

سانس کی مشق سے ٹینشن کا علاج

علم النفس کے ماہرین کے مطابق سانس لینے کی رفتار یا سانس کا اتار چڑھاؤ ہماری زندگی کے لمحات کا تعین بھی کرتا ہے۔ جلدی جلدی اور بے اعتدالی سے سانس لینا زندگی کے لمحات کو کم کر دیتا ہے۔ (سید نور عالم شاہ، شوکی شریف)

ماورائی علوم کے ماہرین کا خیال ہے کہ سانس اور خیال کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ذہن کی تمام تر قوتوں اور اعصاب کی تمام تر توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کیلئے سانس کی مشقیں تجویز کی جاتی رہی ہیں۔ اس کے علاوہ مثبت طرز فکر کے حصول میں بھی سانس کی مشقوں کے ذریعے مدد لی جاسکتی ہے۔ یوں تو کائنات میں بہت سی شفا بخش لہریں ہر وقت موجود ہوتی ہیں لیکن ارتکاز توجہ کے ذریعہ ان لہروں سے توانائی حاصل کر کے بہت سے مفید کام لیے جاسکتے ہیں۔ جب ان لہروں کا کسی ایک جگہ ارتکاز ہوتا ہے تو یہ ایک مثبت قوت بن جاتی ہے اور انسان کے ذہن و جسم پر صحت مند اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اس بات کو یوں سمجھئے کہ دن کے وقت دھوپ ہر طرف پھیلی ہوتی ہے لیکن جب محدب عدسہ پر اس کی حرارت کو مرتکز کر دیا جائے تو اس سے آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ علم النفس کے ماہرین کے مطابق سانس لینے کی رفتار یا سانس کا اتار چڑھاؤ ہماری زندگی کے لمحات کا تعین بھی کرتا ہے۔ جلدی جلدی اور بے اعتدالی سے سانس لینا زندگی کے لمحات کو کم کر دیتا ہے۔ سانس جتنا زیادہ آہستگی اور پرسکون انداز میں لیا جائے گا عمر میں اضافہ کے امکانات بڑھتے جائیں گے اور آپ ایک صحت مند زندگی بھی گزار سکیں گے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کا طرز زندگی بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ مادی اشیاء میں انہماک کے دوران چونکہ فرد کے اندر اس کے حصول کی خواہش مچلنے لگتی ہے اور جلد از جلد اسے حاصل کر لینا چاہتا ہے۔ اس دوران وہ اپنی صلاحیتوں کو تیزی سے ضائع کرنے لگتا ہے۔ اس کے برعکس خدا کی ذات پر یقین اور صبر و تحمل سے انسان اپنی صلاحیتوں کو ضائع ہونے سے بچا لیتا ہے۔ منفی جذبات مثلاً غصہ، نفرت اور انتقام وغیرہ کی صورت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سائنسی بنیاد پر کیے گئے تجربات کی بنا پر یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ دوران نیند انسان کی سانس کی رفتار نہایت کم ہو جاتی ہے اور سانس کی رفتار کم ہو جانے سے اس پر ایسی لہروں کا غلبہ ہوتا ہے جو اس کو انتہائی پرسکون حالت میں لے جاتی ہیں۔ ذہنی طور پر پرسکون افراد کی نیند بھی نہایت گہری ہوتی ہے۔ آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ نیند یا خواب کے دوران اگر کوئی ایسا واقعہ پیش آ جائے جس میں ڈر اور خوف کے مناظر ہوں تو جاگنے کے بعد دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار نہایت تیز ہو جاتی ہے۔ یعنی ہم یہاں یہ کہہ سکتے ہیں کہ زیادہ تیزی سے سانس لینا انسان کو شعور اور سانس کی رفتار کو کم کر دینا لاشعور کے قریب کر دیتا ہے۔ اب ہم یہاں سانس کی چند مشقوں کا تذکرہ کرتے ہیں۔ جو آپ کو تندرست اور توانا بنانے میں معاون ہیں۔

پہلی مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بازو جسم کے ساتھ جڑے ہوئے ہوں۔ بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیے۔ یہاں تک کہ سر کے اوپر جا کر ہاتھ ایک دوسرے کو چھو لیں۔ ہاتھوں کو اوپر رکھتے ہوئے سانس کو حتی المقدور اندر روکے رکھیں۔ ہاتھوں کو آہستہ آہستہ نیچے لاتے جائیں، ساتھ ہی ساتھ آہستہ آہستہ سانس بھی خارج کرتے جائیں۔

دوسری مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں بازوؤں کو سامنے کی جانب پھیلا لیں۔ سانس اندر کی طرف لے جا کر روک لیں۔ بازوؤں کو پیچھے کی جانب لے جائیں پھر دوبارہ پہلی حالت میں لے آئیں۔ بازوؤں کو حرکت کئی دفعہ دیں۔ متواتر سانس روکے رکھیں جتنی دیر برداشت کر سکیں اتنی دیر بازوؤں کو حرکت دیں۔ جب سانس اندر رکھنا برداشت سے باہر ہو جائے تو آخر میں منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔

تیسری مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں بازو سیدھے اپنے سامنے تان لیں، گہری سانس اندر لے کر روک لیں، بازوؤں کو جھونکا کر چکر دار گھمائیں اپنے سامنے کی طرف گول دائرہ میں چکر دیں یا گھمائیں، کچھ چکر دائیں طرف کریں اور کچھ بائیں طرف اس دوران مسلسل سانس روک کر رکھنی ہے۔ جب تک برداشت ہو روکے رکھیں، پھر ناک کے ذریعے سانس خارج کر دیں۔ یاد رکھیے! کندھوں کو چکر دار گھمانے کے دوران مسلسل سانس کو اندر روکنا ضروری ہے۔

چوتھی مشق: پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جائیں اور ہتھیلیاں بازوؤں کے پاس زمین پر ہوں "یعنی ہاتھ زمین پر ہوں جسم کو اٹھانے کیلئے" پورا سانس اندر کھینچ لیں اور سانس کو روک لیں۔ تمام جسم تناؤ کی کیفیت میں ہو یہاں تک کہ ایک ایک عضو میں تناؤ آ جائے۔ اپنے ہاتھوں سے جسم کو اوپر کی طرف اٹھایئے۔ اس وقت تک جب تک کہ جسم کا وزن ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں پر نہ آ جائے تمام بوجھ ہاتھوں پاؤں کی انگلیوں پر مستقل رکھنا ہے۔ دوبارہ اپنی پہلی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔ منہ کے ذریعے سانس خارج کر دیں۔

پانچویں مشق: سیدھے کھڑے ہوں، ہتھیلیوں کو ایک طرف دیوار سے لگا دیں جیسے کہ گاڑی کو دھکا لگانے کی پوزیشن میں ہوتے ہیں۔ سینے کو دیوار کے قریب لے جائیں۔ سانس کو اندر لے کر روک لیں۔ مسلسل روکے رکھیں۔ جسم کا وزن ہاتھوں پر محسوس ہو۔ ہاتھوں کی طاقت سے اپنے جسم کو دیوار سے دور کریں، جسم کو متواتر تناؤ میں رکھیں آخر میں سانس منہ کے ذریعے تیزی سے خارج کر دیں۔

چھٹی مشق: سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ کمر پر رکھیں یا کمر پکڑ لیں، کہنیاں باہر نکلی ہوں۔ پورا سانس گہرائی میں لیکر روک لیں۔ پھیپھڑے ہوا سے بھر لیں۔ کمر اور ٹانگوں کا پچھلا حصہ سخت رکھیں یا ان میں تناؤ کی کیفیت پیدا کریں۔ آگے کی طرف جھکیں ساتھ ہی ساتھ آہستہ آہستہ سانس خارج کرتے جائیں۔ یہ تو ہوا ایک چکر اس طرح کم از کم پانچ چکر پورے کریں۔

ساتویں مشق: یہ مشق بیٹھ کر اور کھڑے ہو کر دونوں صورتوں میں کی جاسکتی ہے۔ صرف اس بات کا خیال رہے کہ ریڑھ کی ہڈی سیدھی حالت میں ہو۔ اس میں تناؤ پیدا نہ ہو۔ اس کے بعد اندر کی جانب گہرا سانس لیجئے، سانس آہستگی سے لیجئے۔ پہلے ہلکا سانس لیجئے اس کے بعد اس سانس کو روک کر دوسرا سانس لیجئے اور جب تک آکسیجن پوری طرح پھیپھڑوں میں نہ بھر جائے اس وقت تک سانس روکے رکھیں۔ پھر ناک کے ذریعے آہستگی سے سانس خارج کر دیں۔

بالوں کیلئے لاجواب نسخہ: آملہ 2 کلو لیکر رات کو پانی میں بھگو رکھیں صبح پانی نچوڑ کر 1 کلو کھوپڑا کا تیل میں ملا کر پانی جلا دیں۔ باقی تیل بچے گا وہ تیل استعمال کریں۔ بالوں کیلئے بہت فائدہ مند چیز ہے میں نے کافی دفعہ بنایا ہے، دوستوں کو بھی ہدیہ کیا ہے ہر کسی نے تعریف کی۔ (حاجی رفیق)

لوگوں سے تعلق: لوگوں سے اس طرح میل جول رکھو کہ اگر مر جاؤ تو روئیں اور اگر زندہ رہو تو تم سے ملنا چاہیں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

چاچا یوسف کے مجربات یا ٹوٹکے

(عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور)

(1) چاچا یوسف نے ایک نسخہ جو کہ دمہ کیلئے دیا تھا اور وہ نسخہ میں ابھی تک لوگوں کو دے رہا ہوں۔ وہ بڑا ہی آسان اور سہل ہے۔ گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ مریضوں کو 5/6 گولیاں دے دیں۔ ایک صرف گولی رات کو پانی کیساتھ (صرف ایک گولی روزانہ) وہ بھی رات کا کھانا کھانے کے بعد۔ اس میں ایک احتیاط ضروری کرنی ہے کہ جو مریض افیون کھانے کا عادی ہو تو اسے گولی نہیں دینی اس کی وجہ یہ ہے کہ افیونی کو قبض رہتا ہے۔ اس گولی سے افیونی کا پیٹ نرم بلکہ انتہائی خطرناک صورتحال ہو جائے گی۔ لہٰذا افیونی مریض کو گولیاں نہ ہی دیں تو بہتر ہوگا۔

یاد رہے کہ مریض یعنی دمے کا مریض ایک گولی کھانے سے اسے کچھ افاقہ ہوتا ہے تو اس شوق میں دوسری گولی بھی کھا لیتا ہے اس سے مریض کو پاخانے لگ جاتے ہیں۔ یہ گولیاں مسلسل کھانے سے بہت فائدے ہیں، واللہ اعلم

ھوالشافی: قلفل دراز 1 چھٹانک .(مگاں) تنبہ 1 چھٹانک (تمہ) شہد، دونوں دوائیوں کو آہن دستہ سے اچھی طرح پیس لیں اور چھان لیں۔

بعد ازاں دونوں ادویہ کو آپس میں ملا دیں کسی ڈھکن والے کھلے منہ والے برتن میں سفوف ڈال کر اوپر سے ایک چمچ کھانے کا شہد ڈال کر رہنے دیں دوسرے دن دیکھیں کہ شہد اور ادویہ آپس میں مل گئی ہیں تو گولیاں نخود (چنے) برابر بنالیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔

شوگر، خارش کیلئے

(نمبر 2) گندھک آملہ سار، چاسکو، کچور

تینوں ادویہ ہموزن علیحدہ علیحدہ پیس لیں اور کپڑا یا باریک چھلنی سے چھان کر اور دوبارہ علیحدہ علیحدہ تول لیں یعنی ہموزن کرلیں کیونکہ ان میں چاسکو کا وزن کم ہو جائے گا۔ لہٰذا چاسکو کے وزن پر گندھک، کچور بھی وزن کرلیں۔ ان ادویہ کو اچھی طرح مکس کرلیں اور بڑے سائز کے کیپسول بھر لیں۔ صبح وشام، ایک ایک کیپسول پانی کے ساتھ نہار منہ کھائیں۔ ہفتہ عشرہ بعد شوگر ٹیسٹ کرالیں۔ انشاء اللہ شوگر نارمل ہو جائے گی۔ خارش کیلئے رات کو ایک ماشہ سفوف پیالی میں قدرے پانی میں ڈال دیں۔ نہار منہ بمع پانی کھالیں۔ فائدہ آپ کو ہفتہ عشرہ میں معلوم ہو جائے گا۔

دھدر، چنبل، خارش کیلئے

(3) ایک معروف حکیم صاحب کے دواخانہ کی دوا دھدر چنبل، خارش وغیرہ کیلئے دلروز ہوتی تھی۔ شاید اب بھی ہو۔ مٹی کی ہانڈی، دو عدد کاسے، ایک المونیم کا چھوٹا اور ایک بڑا کاسہ، بڑا ہانڈی پر ڈھکن کی طرح رکھنا ہے اور مٹی کا لیپ کرنا ہے۔ تاکہ دھواں باہر نہ نکلے۔ ڈھکن والے کاسے میں پانی ڈال دیں اور نیچے ہانڈی میں کھوپرے کی سخت ہڈی کے چھوٹے چھوٹے پیس کرکے ہانڈی میں ڈال دیں اور ان ہڈیوں پر چھوٹا کاسہ سیدھا رکھ دیں تاکہ اس میں تیل آنا شروع ہو جائے۔ لیجئے آپ کا دلروز تیار ہے۔ ہر قسم کی داد، چنبل، خارش کیلئے انتہائی مفید ہے۔

رسولی کے خاتمہ کیلئے

(4) آئے دن آپ اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں کہ فلاں خاتون کے پیٹ سے 15 تا کلو رسولی نکلی ہے۔ اس رسولی کا بغیر آپریشن، اخراج کا حیرت انگیز نسخہ۔ کاچ ماچ کے بیج (کاچو ماچو) تخم مکوہ (شاید یہ بھی نام ہے کاچ ماچ کا) اس کا ساگ۔ دیہات کی خواتین زنانہ بیماریوں کیلئے شوق سے کھاتی ہیں۔ ویسے یہ ساگ انتہائی کڑوا ہوتا ہے مگر تندرست رہنے کیلئے (ہر قسم کی بیماریوں سے) یہ کڑواپن تو برداشت کرنا پڑیگا۔ تخم کاچ ماچ کی پوٹلی بنا کر کسی سمجھدار دایہ سے رکھوا دیں۔ میڈیکل رپورٹ کے مطابق اگر پیٹ میں رسولی ہو تو تب یہ عمل کریں ورنہ نقصان کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ رسولی جتنی بڑی ہوگی پانی بن کر بہہ جائے گی۔ پوٹلی کو بھگو کر رکھنا پڑتا ہے۔ پانی میں بھگو دیں تو بہتر ہے۔ تخم کاچ ماچ کو زد وکوب کرکے پوٹلی بنانا پڑتی ہے۔

چاچا یوسف مرحوم کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

قارئین کیلئے

(خورشید اختر)

ممکن ہے کبھی ایسا بھی ہوا ہو کہ آپ کو کسی نے 2 انمول خزانے تحفتاً دیئے ہوں۔ آپ کو اس کا مطالعہ کرنے کے بعد احساس ہوا ہو کہ یہ تو بہت ہی زبردست آیات ہیں اور آپ نے ان کو پڑھنا اپنا معمول بنالیا ہو۔

ممکن ہے پھر ایسا ہوا ہو کہ آپ اپنے کسی مسئلے کے حل کیلئے عبقری کے مدیر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی سے ملنے کا ارادہ کر بیٹھے ہوں۔ اپنی بہت ساری مصروفیات میں سے بے حد مشکل سے آپ نے وقت نکالا ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ میں کسی صاحب کو اپنے دفتری اوقات سے چھٹی لینا مشکل ہو اور بڑی مشکل سے آپ تھوڑے وقت کی رخصت لے کر وقت اور کرایہ صرف کرکے عبقری کے دفتر پر بہ مشکل پہنچ پائے ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہاں آنے کے بعد آپ کو یہ سن کر سخت کوفت محسوس ہوئی ہو کہ آپ کا یہاں آنا بے سود ثابت ہوا ہے اور ٹوکن تو تمام کے تمام ختم ہو چکے ہوں۔ کوئی خوش نصیب ایسا بھی ہوگا جس کو آخری ٹوکن مل گیا ہو اور آپ حضرات میں سے کوئی خوش فہم ایسا بھی ہو جو تھوڑے سے تعلقات کا غرور لے کر ایسے ہی انتظار میں بیٹھ گیا ہو کہ چلو 30 ٹوکن ختم ہونے کے بعد اگر حضرت صاحب کے پاس کچھ وقت ہوا اور وہ نظر کرم فرما دیں۔ شاید کسی کے ساتھ یہ بھی ہوا ہو کہ 3 یا 4 گھنٹے کا طویل انتظار بہت تکلیف دہ ثابت ہوا ہو یا شاید کوئی مغرور تعلق دار تھوڑی دیر کے بعد حضرت صاحب کی طرف سے ایک مسکراہٹ کا تبادلہ کرنے پر فخر محسوس کرتا ہو اور پہچان اور شناخت کو پس پشت ڈال کر حکیم صاحب کی طرف سے اسے زبردست ڈانٹ پڑ گئی ہو۔ غم اور حیرت سے وہ پشیمان ہو کر ادھر ادھر بیٹھے حضرات میں شرمندہ ہو گیا ہو۔ یہ فخر محسوس کیا ہو کہ وہ حضرت صاحب سے پہچان لیے جانے کا متمنی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ جب آپ کی باری آئی ہو تو قریباً وقت ختم ہو رہا ہو اور آپ جو تفصیل حضرت صاحب کو سنانے جانے والے ہوں، حضرت صاحب کی طرف سے انتباہ کیا گیا ہو کہ بات مختصراً بتائیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا مسئلہ سن لینے کے بعد حضرت صاحب نے بہت جلدی جلدی آپ کو اس کا حل بتایا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ نے دوسرا مسئلہ پیش کیا ہو یا اسی مسئلے پر کوئی اور بات پوچھنے کی کوشش کی ہو تو ایک زبردست ڈانٹ سے آپ کی پذیرائی کی گئی ہو اور آپ کو اٹھ جانے اور جگہ چھوڑنے کا حکم دیا گیا ہو۔ آپ تھوڑے سے دلبرداشتہ ہو کر اٹھ کھڑے ہوئے ہوں۔ گھر واپس آتے آتے آپ ڈبل مائینڈ ہو گئے ہوں مگر ایک آواز جو آپ کے اندر سے آپ کو سنائی دیتی ہو کہ یہ جو حل اور وظیفہ آپ کو بتایا گیا ہوا سے ہر حال میں پورا کرنا ہے۔ آپ بادل ناخواستہ اس وظیفے کو

شروع کر لیتے ہیں اور مخصوص ایام پورے ہونے کے بعد ایک بار پھر آپ حضرت صاحب کے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ تو میرے عزیز بہن اور بھائیو! کیا آج تک ایسی کوئی تحریر، کوئی آیات، کوئی ہدایت آپ کی نظر سے گزری ہے جس میں دو انمول خزانے جیسے واقعات جن میں سو فیصد کامیابی ہی کامیابی ہو۔ جب بھی کوئی مسلمان دو انمول خزانے پڑھتا ہے اور اس پر پابندی سے عمل بھی کرتا ہے تو کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی فائدہ تو ہوتا نظر آرہا ہے تب ہی تو کسی انہونی یا پرانی مشکل کے حل کیلئے آپ کو حضرت صاحب کا خیال آیا ہو تو بہنو اور بھائیو! اگر آپ وقت نکالتے ہیں۔ پیسہ خرچ کرکے ان کے پاس آتے ہیں تو کس کیلئے۔ اپنے فائدے کیلئے نا! حضرت صاحب کو اس میں کتنا فائدہ ہے، کچھ نہیں نا، ٹوکن اگر ختم ہوگئے تو اس میں بھی حضرت صاحب کا تو کوئی قصور نہیں نا، آپ میں سے کوئی اگر اپنی مرضی سے وہاں بغیر ٹوکن کے انتظار میں بیٹھا تو حضرت صاحب کو کوئی فائدہ نہیں نا، آپ اگر پہچان اور شناخت کا غرور اپنے اندر لیے بیٹھے ہیں تو یہ بھی ممکن ہے کہ ہر سائل اپنے اندر یہی سوچ، یہی جذبہ رکھتا ہو۔ آپ کو تو کئی ماہ بعد ایک دن کیلئے اتنی دیر بیٹھنا مشکل لگتا ہے لیکن اگر آپ حضرت صاحب کیلئے سوچیں جو سردی، گرمی، دھوپ، چھاؤں، آندھی، طوفان، بارش، بیماری، مصروفیت، عزیز رشتہ داری، بال بچوں کے کام چھوڑ کر صرف آپ کیلئے روزانہ بے لوث کئی گھنٹے صرف آپ کیلئے بیٹھتے ہیں۔ جسے کوئی لالچ نہیں ہے، جسے کوئی غرض نہیں ہے، جسے ان لوگوں کی اشکال تک یاد نہیں جو اس بے لوث شخص سے بے حساب فیض اٹھا چکے ہیں اور پھر کوئی ہے جو آپ کے پیچیدہ سے پیچیدہ روحانی مشکلات کا فوری حل آپ کو دے سکے۔ آپ اپنے ایمان سے کہیں، سوچیں کہ ان کا دیا ہوا حل اللہ کے حکم سے آپ کیلئے راہ نجات ثابت نہیں ہوتا ہے؟ آپ کے مسائل حل نہیں ہوتے ہیں؟ ان کے دیئے ہوئے وظائف آپ کے اندر ایک انہونی طاقت اور ایک شانت سی طمانیت نہیں بھر دیتے ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ آپ کا دیا ہوا وظیفہ پڑھنے کے بعد جیسے ہی ختم ہوتا ہے آپ کسی سوالی کی طرح دوبارہ ان کے دروازے پر جا کر کھڑے ہوتے ہیں۔ اصل مقصد تو فائدہ ہے۔ جو حضرت صاحب بغیر کسی غرض کے لوگوں میں اپنا فیض بانٹتے چلے جا رہے ہیں اور آپ سے کسی بھی قسم کی تمنا یا آس بھی نہیں رکھتے۔ کبھی آپ سے دوبارہ آنے کو بھی نہیں کہتے۔ آپ خود بے اختیار ہو کر ان کے در پر جاتے ہیں۔ تو میری بہنو اور بھائیو! صرف اس لیے کہ آپ فیض یاب ہوتے ہیں۔ فائدہ پاتے ہیں۔ بغیر فائدے کے آج کی اس دنیا میں کون کسی کیلئے وقت ضائع کرتا ہے۔ ہاں اگر ایسا کوئی ہے تو وہ صرف حضرت حکیم محمد طارق محمود صاحب ہیں جن کو ہم کوئی فیس نہیں دیتے کیونکہ کیا کبھی ہم نے اپنے مسائل حل ہونے پر ان کو دعا دی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم کچھ اور ان کو نہیں سکتے تو صرف انکی مزید سے مزید بہتری کیلئے دعا ہی کر دیں۔ اللہ ان کے درجات مزید بلند کرے۔ (آمین)

شوگر کا مجرب روحانی علاج

(مرسلہ: محمد دلشاد ثاقب۔ ملتان)

جناب حکیم محمد طارق صاحب السلام علیکم: آپ کا رسالہ پڑھا جس میں روحانی علاج لکھے گئے ہیں۔ مجھے پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ میں بھی روحانی علم سیکھ رہا ہوں اور اس جیسے روحانی رسالے کی مجھے بہت عرصے سے تلاش تھی میں آپ کو آزمایا ہوا نسخہ لکھ کر بھیج رہا ہوں امید ہے آپ اسے ضرور شائع کریں گے اور لوگوں تک پہنچا کر مجھے بھی اس ثواب کے کام میں ضرور شامل کریں گے یہ نسخہ یا جو کچھ بھی سمجھ لیں شوگر کے مریضوں کے لیے ہے۔ (سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ ۝ آیت نمبر 57 سورہ یٰسین) یہ آیہ مبارکہ کو صبح کی نماز کے بعد جائے نماز پر بیٹھ کر ایک تسبیح روزانہ گیارہ دن پانی پر دم کرکے پیا جائے تو ان شاء اللہ وہ مریض گیارہ دنوں میں اس موذی مرض سے نجات پا جائے گا۔ اول آخر 3 مرتبہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں۔

سورہ یٰسین کی آیت نمبر 57 روزانہ صبح نماز کے وقت جائے نماز پر بیٹھ کر لکھیں اول آخر 3 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ لیں اوپر والے نسخہ میں بھی اور اس میں بھی اور یہ روزانہ لکھ کر مریض ایک بوتل یا جتنا پی سکے اتنا پڑھا جائے اور آیہ مبارکہ پانی میں گھول کر پلائیں یاد رہے تسبیح روزانہ پڑھنی ہے یعنی روزانہ پانی نیا پڑھنا ہے اگر کاغذ پر لکھ کر گھول کر پیا جائے تب بھی روزانہ لکھا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے وہ مریض گیارہ دنوں میں تندرست ہو جائے گا۔

میاں بیوی کے اچھے تعلقات کیلئے

(نوشینہ)

حکیم صاحب السلام علیکم! بھائی آپ نے مجھے **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** کے ساتھ **یَا حَکِیْمُ، یَا حَنَّانُ، یَا عَزِیْزُ** کا وظیفہ دیا تھا۔ میاں بیوی کے اچھے تعلقات کے لیے تو میرا سوا لاکھ پورا ہوگیا تھا۔ آپ کے پاس دوبارہ آنا نہ ہوا تو میں نے دوسری مرتبہ پھر شروع کر دیا ہے۔ ویسے تو اللہ کا شکر ہے کہ میاں کی طبیعت میں کافی نرمی ہے۔ لیکن میرے دو سوتیلے بیٹے ہیں۔ ان کو کسی بات سے منع نہیں کرتے چاہے جو مرضی میرے ساتھ سلوک کریں۔ ان پر زبان نہیں کھلتی یہ میرا مسئلہ بھی حل ہو جائے تو دعائیں دوں گی اور دو انمول خزانے پڑھنے سے میرے میاں کو بہت اچھی ملازمت بھی مل گئی ہے۔

حالات بدل گئے

(ایک پوشیدہ اللہ کی بندی)

السلام علیکم! میں اپنے مقصد کے لیے آپ کے یہاں حاضر ہوئی تھی تو ادھر ایک آنٹی سے ملاقات ہوئی جو اپنی زندگی کا واقعہ سنا رہی تھی۔ واقعہ یوں تھا وہ عورت کافی غریب تھی لوگوں کے گھروں میں کام کرتی تھی۔ غریبی سے تنگ آگئی جن کے گھر میں کام کرتی تھی ان میں سے ایک نے اس کو آپ کا پتہ بتایا۔ اس کا کہنا ہے وہ آپ کے پاس آئی۔ آپ نے اس کو (**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ**) کا وظیفہ دیا جس کے پڑھنے سے اس کے حالات بدل گئے اور وہ کچھ امیر ہوگئیں۔ حالات بدلتے ہی اس نے وظیفہ چھوڑ دیا۔ غرور اور تکبر آگیا۔ مگر سات مہینے میں وہ عورت پھر غریب ہوگئی پھر وہ حکیم صاحب کے پاس آئی اپنی غلطی کی رو رو کر معافی مانگی اور دوبارہ (**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ**) والا وظیفہ شروع کر دیا۔ اللہ تعالیٰ نے مدد فرمائی اور اس وظیفہ کی بدولت اس کے حالات پھر بہتر ہوگئے۔

سانپ بچھو کے ڈسنے کا علاج

(ریاض حسین ککڑوال ضلع میانوالی)

(1) جب سانپ (وغیرہ) ڈس لے اس پر سورۃ فاتحہ پڑھ کر دم کیا جائے اور یہ دم کرنا سات مرتبہ ہو۔ (2) حضور اقدس ﷺ کو بحالت نماز ایک مرتبہ بچھو نے ڈس لیا۔ آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہو کر فرمایا کہ بچھو پر اللہ کی لعنت ہو۔ نہ نماز پڑھنے والے کو چھوڑتا ہے نہ کسی دوسرے کو۔ اس کے بعد پانی اور نمک منگوایا اور نمک کو پانی میں گھول کر ڈسنے کی جگہ پر پھیرتے رہے اور سورۃ الکافرون، سورۃ فلق اور سورۃ الناس پڑھتے رہے۔ (3) حضرت عبداللہ بن زیدؓ بیان فرماتے ہیں کہ ہم نے حضور اقدس ﷺ پر زہریلے جانور کے کاٹے کا رقیہ پیش کیا (جو کچھ پڑھ کر دم کیا جائے وہ رقیہ ہے) آپ ﷺ نے اس کو سن کر اجازت مرحمت فرمائی اور فرمایا کہ یہ جنات کے معاہدہ کی چیزوں میں سے ہے۔ یعنی اس کو سن کر جنات دور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے عہد لیا گیا تھا کہ اس کو سن کر چلے جائیں گے وہ رقیہ یہ ہے۔

"بِسْمِ اللّٰهِ شَجَّةٌ قَرْنِيَّةٌ مِلْحَةُ بَحْرٍ قَفْطَا"

گھریلو سکون اور بیوی سے محبت: یَا اَوَّلُ 100 بار پڑھنے سے ان شاء اللہ عزوجل اس کی زوجہ اس سے محبت کرے گی۔

(بقیہ: بینگن)

کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر بواسیر کے مسوں پر لگانے سے بواسیر کو شفا ہوتی ہے۔ (9) گوشت کے ساتھ ملا کر پکانے سے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز نہیں ہوتی۔ (10) پختہ زرد بینگن باریک پیس کر چار گنا ویسلین میں ملا کر مرہم تیار کر کے جن ہاتھ پیروں پر لگائی جائے تو ہاتھ پیر پھٹنے بند ہو جائیں گے۔ (11) جس کے ہاتھ پاؤں سے پسینہ آتا ہو اسے چاہیے کہ بینگن سے نکلا ہوا پانی ہاتھوں پر لگانے سے پسینہ رک جاتا ہے، مجرب ہے۔ (12) اگر پودے کے ساتھ سبز حالت کے بینگن میں بہت سے لونگ چبھو دیئے جائیں۔ تو پک جانے پر بینگن کو گھی میں تل لیں اس گھی کو بطور طلاء استعمال کیا جاتا ہے جو کہ پٹھوں کو بے پناہ طاقت دیتا ہے۔ مجرب المجرب ہے۔ (13) بینگن پیشاب آور ہے اور خون کو خراب کرتا ہے۔ زیادہ کھانے سے مردانہ قوت ضائع ہوتی ہے۔ بینگن کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے مگر بلغمی مزاج والوں کیلئے ایسا نہیں۔ جن لوگوں کو جسم میں خشکی ہو، نیند کم آتی ہو اور بواسیر کی شکایت ہو انہیں بینگن ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔ بینگن کا استعمال ہر قسم کے بخاروں میں منع ہے۔

☆☆☆☆

(بقیہ: کلونجی سے علاج)

مفید ہے۔ (17) اگر آدھ پاؤ زیرہ سیاہ دس سیر پانی میں ابال کر ٹب میں ڈال کر زخم کے ورم والی مریضہ کو اس میں بٹھائیں تو دو چار دفعہ ایسا کرنے سے عارضہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (18) بواسیر کے مسوں کا درد دور کرنے کیلئے گرم گرم زیرہ کا پلٹس باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (19) زیرہ سیاہ کو رگڑ کر چینی ملا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ (20) قبض کو دور کرتا ہے۔ **نوٹ:** زیرہ سیاہ کو کثرت سے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کی کثرت سے پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(بقیہ: غم کو خوشی میں کیسے بدلیں)

دوسری خاتون (شوہر والی) نے پورا شہر چھان مارا کہ کینٹ کے علاقہ کے ایک چوک جو کہ آخری چوک تھا۔ جب وہ خاتون وہاں پہنچی تو ان کا شوہر نامدار سر جھکائے چیزے بنا رہے تھے۔ جب اس نے اپنی زوجہ کو دیکھا تو ہکا بکا رہ گیا۔ گھبرائے ہوئے انداز میں ہکلاتے ہوئے اس نے کہا کہ تم یہاں تک کیسے پہنچ گئی۔ میں نے تو کسی کو بتایا بھی نہیں۔ کس نے بتایا ہوگا کہ میں یہاں ہوں۔ اور پھر وہ اپنی بیگم کے ساتھ اپنے گھر آ گیا۔ اب تو نانبائی کی بیگم تو خوشی سے پھولی نہیں سماری تھی مگر جس خاتون کا بیٹا کلکتہ میں انتقال کر گیا وہ بیچاری اس کے دل کی حالت تو ماسوائے اللہ کے جو دلوں کے بھید خوب جانتا ہے اور کوئی نہیں جان سکتا۔ خوشی والی خاتون تو خوشی کا اظہار کرنے کیلئے مٹھائی، نقدی اور کپڑوں کے جوڑے پھولوں کے ہار لیکر آ گئی۔ میری والدہ جو کہ حساس قسم کی خاتون تھیں اس نے سب کچھ واپس کر دیا۔ اس کے اصرار پر تھوڑی سی مٹھائی لے لی۔ یہ تھی تو مذاق کی بات مگر اللہ پاک نے سچ کر دکھایا۔

(بقیہ: لمبے اور ریشمی بالوں کا راز)

کے ساتھ ساتھ گھنے بھی لگتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بالوں میں کرلز بنانا چاہتی ہیں تو ماؤس کے استعمال سے اچھے کرلز بنیں گے۔ ماؤس بالوں میں چمک بھی لاتا ہے۔ اگر آپ کے بال چھوٹے ہیں تو ماؤس کا استعمال ضرور کریں کیونکہ اس کے استعمال سے آپ کے بال گھنے بھی لگیں گے اور ان میں لچک بھی آئے گی۔ ماؤس کو بالوں کی جڑوں تک لگا کر خشک ہونے دیجئے۔ پھر دیکھئے آپ کے بالوں میں کیسی رونق آتی ہے۔ ساتھ ہی اگر آپ سر کے کسی مخصوص حصے میں ماؤس کا استعمال کرنا چاہتی ہیں تو اس کیلئے بالوں کو خشک کر کے ماؤس متاثرہ جگہ پر لگائیے۔ دراصل خشک بالوں میں زیادہ واضح ہو جاتا ہے کہ آپ کو ماؤس کس جگہ لگانا ہے۔ اس کیلئے اپنی انگلیوں کی مدد سے اس حصہ پر ماؤس لگائیے۔ بہتر یہی ہے کہ تمام بالوں پر اس کا استعمال کیا جائے۔

ماؤس کا استعمال کب کریں: ماؤس کا استعمال اس وقت کریں جب آپ کے بالوں پر کسی کیمیکل کا استعمال ہو چکا ہو یا پھر آپ کے بال خشک اور روکھے ہوں۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں اور آپ کوئی اسٹائل بنانا چاہتی ہیں تو ماؤس کا استعمال اس کا آسان حل ہے۔ یہ تمام باتیں جان کر یقیناً آپ کی پریشانی کافی حد تک دور ہو چکی ہوگی۔ آپ بڑے آرام سے جیلز (Gels)، اسپرے اور ماؤس کے استعمال سے کسی بھی قسم کا ہیئر اسٹائل بنا سکتی ہیں اور اپنے بالوں میں جان ڈال سکتی ہیں۔

بقیہ: (امام مالکؒ کی روشن شخصیت)

ان کے فقہی مسائل چار اہم کتابوں میں جمع کیے گئے۔ **أسدیہ** جسے ان کے شاگرد فاتح صقلیہ اسد بن الفراتؒ نے تحریر کیا۔ واضح جسے ان کے شاگرد عبدالمالک بن حبیب الاندلسیؒ نے مرتب کیا، اور **مدونہ** اور **مختلطہ** جسے ان کے شاگرد **سحنو القیروانیؒ** نے جمع کیا۔ اپنے زمانہ میں انہوں نے محمد بن عبداللہ کامل (محمد نفس زکیہ) کے انقلاب میں ان کی مدد کی جیسے امام ابوحنیفہ نے بھی عراق میں ان کی پوری مدد کی تھی لیکن امامین جلیلین کے پورے تعاون کے باوجود یہ کوشش کامیاب نہ ہوئی بلکہ بعد میں امام ابوحنیفہؒ اور امام مالکؒ دونوں کو طرح طرح کے مصائب کا سامنا کرنا پڑا۔ امام مالکؒ مذہب فقہی کا اندلس، مراکش، الجزائر، تیونس، لیبیا اور پرتگال وغیرہ کے علاقوں میں بڑا شیوع ہوا۔ اور عرب دنیا میں بھی قابل احترام ہا، مالکین کی ایک بڑی تعداد پائی جاتی ہے۔

(بقیہ: ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی)

ناراض ہوگا۔ والدہ اس کی باتوں میں آ گئی اور اس طرح میری والدہ کو باتوں میں پھسلا کر میری ایک طرف سے ڈاڑھی کاٹ دی گئی۔ جب میں سو کر اٹھا اور آئینہ کے سامنے گیا تو دیکھا کہ میری ڈاڑھی ایک طرف سے کٹی ہوئی ہے۔ مجھے دیکھ کر بہت دلی رنج اور صدمہ ہوا۔ پوچھنے پر پتہ چلا کہ والدہ صاحبہ نے ایسا کیا ہے۔ والدہ کا سن کر میں خاموش ہو گیا کہ رب العزت کا حکم ہے کہ والدین کو اُف بھی نہ کہو اور اب والدہ کو کیا کہوں؟ یہ سوچ کر خاموش ہو گیا۔ اور معاملہ اللہ پر چھوڑ دیا۔ اور باقی ڈاڑھی کو برابر کر لیا اور چھٹی کے بقایا دن خاموشی سے گزار کر واپس کراچی آ گیا۔ اور ڈاڑھی آہستہ آہستہ پھر بڑی ہو گئی۔ کراچی سے میں گھر والوں کی خیر خیریت معلوم کرنے کیلئے خط لکھتا رہا مگر گھر سے نہ ہی بیوی کی طرف سے اور نہ والدہ کی طرف سے کوئی جواب آتا۔ آخر 6 ماہ کے انتظار کے بعد میں چھٹی لے کر گھر گیا تو دیکھا کہ بیوی یرقان سے بیمار ہو کر بالکل سوکھ چکی ہے۔ اور والدہ بھی بیمار اور ایک ہاتھ کو کوڑھ ہو چکا ہے اور گوشت اتر کر ہاتھ کی ہڈیاں نظر آ رہی ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی بیوی اور والدہ دونوں رونا شروع ہو گئیں اور بیوی قدموں میں گر کر معافی مانگنے لگیں اور والدہ میرے گلے لگ کر رونے اور معافی مانگنے لگیں۔ میں نے کہا آخر بات کیا ہے مجھے کچھ بتاؤ تو سہی کہنے لگیں کہ پہلے آپ ہمیں معاف کریں، پھر بتائیں گے۔ میں نے کہا کس بات کی معافی، آخر ہوا کیا ہے؟ کہنے لگیں پہلے معاف کریں۔ میں نے کہا کہ معاف کیا۔ والدہ نے کہا کہ بیٹا میں نے اسی ہاتھ سے آپ کی ڈاڑھی کاٹی تھی۔ جس دن ڈاڑھی کاٹی تھی، اسی دن سے اس ہاتھ میں تکلیف شروع ہو گئی تھی اور اب یہ حالت ہے، بیوی نے کہا میں نے ڈاڑھی کٹوائی تھی۔ اس کی مجھے یہ سزا ملی ہے کہ میں یرقان کی مریضہ ہو کر مرنے کے قریب پہنچ چکی ہوں۔ آپ ہمیں اللہ کیلئے معاف کر دیں۔ غلام رسول صاحب کہتے ہیں کہ میں نے والدہ صاحبہ اور بیوی دونوں کو کہا کہ اصل میں آپ میرے مجرم نہیں ہیں بلکہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے مجرم ہیں۔ آپ نے سنت رسول ﷺ کی توہین کی تھی۔ اس لیے اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے سچے دل سے معافی مانگیں۔ میں نے تو معاف کر ہی دیا ہے۔ غلام رسول صاحب نے بتایا کہ والدہ اور بیوی دونوں نے اللہ سے رو رو کر سچے دل سے معافی مانگی۔ تو اس کے بعد بغیر دوائی و علاج کے والدہ صاحبہ اور میری بیوی دونوں ہی خود بخود ٹھیک ہونا شروع ہو گئیں اور آہستہ آہستہ صحت مند ہو گئیں۔

(بقیہ: درازی عمر اور دھوپ)

ہو جانے اور جھریاں پڑ جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ جن لوگوں کے چہروں پر کیلیں ہوں وہ بہت زیادہ دھوپ نہ سینکیں۔ **گلٹیاں بن جانا:** 1960ء میں سائنس دانوں نے بتایا کہ مرکب تصلب کا تعلق بھی دھوپ کی کمی و بیشی سے ہے۔ یعنی جسم کو سال بھر میں اور سردی کے موسم میں کس قدر دھوپ ملتی ہے۔ سائنس دانوں کا یہ بھی خیال تھا کہ شمسی تابکاری اور بیماری سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔ **دانت:** دھوپ سے دانتوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ایک امریکی جائزے سے یہ معلوم ہوا کہ موسم سرما میں بچوں کے دانتوں میں موسم گرما کے مقابلے میں زیادہ خرابیاں پیدا ہوئیں۔ مطلب یہ ہوا کہ جس موسم میں حیاتین "د" جسم میں سب سے زیادہ ہوتا ہے اس موسم میں دانت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

تمام برائیوں کی جامع: کنجوسی تمام برائیوں کی جامع ہے اور یہ وہ لگام ہے جس سے ہر برائی کی طرف کھینچا جاتا ہے۔

ماں کو گھر سے نکالنے کا انجام

(آپا جی، پشاور)

چھوٹے بیٹے نے کافی سوچ بچار کے بعد اپنی اماں سے کہا کہ ''اماں آپ کی وجہ سے میرا گھر اجڑ رہا ہے۔'' ماں بات سمجھ گئی کہ بیٹا گھر سے نکال رہا ہے اور چپکے سے اپنی بیٹی کے گھر آگئیں اور بیٹے سے کہا کہ تم اپنی بیوی کے ساتھ خوش رہو اور ماں کا بیٹی کے گھر میں انتقال ہو گیا۔

ہمارے عزیز ہیں، وہ تین بھائی ہیں اور دو بہنیں ہیں۔ سب کی شادیاں ہو چکی ہیں اور ہر کوئی اپنے اپنے گھروں میں خوش وخرم ہے۔ ان کی والدہ حیات تھیں اور کافی بوڑھی ہو چکی تھیں اور ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا تھیں۔ پہلے بڑے بیٹے کے گھر میں رہائش پذیر تھیں۔ اسی طرح سب بیٹوں کے گھروں میں رہتی تھیں لیکن سب سے چھوٹے بیٹے سے ان کو زیادہ انس ومحبت تھی اور انہوں نے چھوٹے بیٹے کی شادی بڑی محبت سے کی تھی اور ان کی کوشش ہوتی تھی کہ زیادہ سے زیادہ وقت اپنے چھوٹے بیٹے کے گھر میں بسر کریں لیکن چھوٹی بہو ذرا تیز مزاج کی تھیں اور ہر وقت لڑنے کیلئے تیار رہتی تھی اور خاص طور پر اس کو اپنی ساس سے چڑ تھی۔ شروع شروع میں تو بیٹے نے بیوی سے احتجاج کیا اور بیوی کو سمجھاتا رہا، مگر بیوی حاوی ہوتی گئی اور آخرکار بیوی نے مطالبہ کیا کہ اپنی ماں کو گھر سے نکال دو۔ اگر ماں گھر میں رہے گی تو وہ گھر سے چلی جائے گی۔ چھوٹے بیٹے نے کافی سوچ بچار کے بعد اپنی اماں سے کہا کہ ''اماں آپ کی وجہ سے میرا گھر اجڑ رہا ہے۔'' ماں بات سمجھ گئی کہ بیٹا گھر سے نکال رہا ہے اور چپکے سے اپنی بیٹی کے گھر آگئیں اور بیٹے سے کہا کہ تم اپنی بیوی کے ساتھ خوش رہو اور ماں کا بیٹی کے گھر میں انتقال ہو گیا۔ کچھ عرصہ بعد اسی چھوٹے بیٹے کو فالج ہو گیا۔ دایاں حصہ مفلوج ہو گیا، زبان بند ہو گئی۔ اب پیشاب، پاخانہ بھی چارپائی پر کرنے لگا۔ بیوی نے بھی خدمت شروع کر دی۔ ڈاکٹروں سے علاج کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ حکیموں سے علاج کرایا مگر بیماری ویسی رہی اور بیماری کا دورانیہ بڑھنے لگا۔ اب بیوی نے ناک چڑھانا شروع کر دیا اور منہ میں بڑبڑانا شروع کیا۔ پہلے خاوند کے اشارے پر بھاگتی آتی تھی، اب دیر سے آنا شروع کر دیا۔ مزید انہوں نے محسوس کیا کہ گھر میں غیر افراد کا آنا جانا ہے۔ اب وہ اشاروں سے بتانا چاہتے تھے مگر سمجھا نہیں سکتے تھے۔ اب بیوی نے بالکل پرواہ کرنا چھوڑ دی اور ہمارے عزیز صرف ایک لفظ بول سکتے تھے وہ تھا ''ماں''۔ بس دوسرا لفظ بول نہیں سکتے تھے۔ دایاں حصہ مفلوج تھا لکھ نہیں سکتے، اب بھی یہی صورتحال ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹینشن مت لیں ورنہ بیماری مزید بڑھے گی۔ اس کا سارا جسم اس وقت بے حس ہو گیا جب بیوی نے کہا کہ اب وہ اس کے ساتھ نہیں رہ سکتی اور طلاق کا مطالبہ کیا۔ اپنے ساتھ اسٹامپ والے کو بھی لے آئی اور طلاق نامہ پر ہاتھ پکڑ کر انگوٹھا لگوایا اور اس حالت میں چھوڑ کر چلی گئی۔ اب معلوم ہوا ہے کہ دوسری شادی کر لی ہے۔ لمحہ فکریہ ہے کہ جس بیوی کی خاطر ہمارے عزیز نے ماں کو گھر سے نکالا تھا اسی بیوی نے بیماری کی وجہ سے اس کو چھوڑ دیا۔ اب موت کا انتظار ہے مگر موت نہیں آتی اور اذیت روز بروز بڑھ رہی ہے۔ آنسو ہیں کہ ہر وقت رواں ہیں کیا یہ آنسو ماں کو گھر سے نکالنے کا ازالہ ہو سکتے ہیں۔ اللہ معاف فرمائے۔

اعصابی کمزوری

تاریخ کے مطالعہ سے حیرت ہوتی ہے کہ احرام مصر کی تعمیر کس طرح ہوئی؟ کس طرح عام انسان بھاری بھاری پتھروں کو کتنی بلندی تک لے جاتے تھے۔ یہ سب لہسن کی کرامات تھیں۔ فرعون مزدوروں کو زبردستی لہسن کھلاتے تھے جو مزدور کھانے سے انکاری تھے ان کو سزا دیتے تھے تاکہ وہ بہتر طور پر مزدوری انجام دے سکیں۔ انتہائی معتبر ہے۔ ضرور آمایئے۔ اگر کسی شخص یا نوجوان کا جسم بے جان ہو۔ اعضا میں طاقت نہ ہو زور اور طاقت والا کام نہ کر سکتا ہو (جیسا کہ آج کے نوجوان) تو ان احباب کو چاہیے کہ دن کی خصوصاً رات کو پانچ یا سات لہسن کی پوتھیاں (لہسن کے چھوٹے ٹکڑے) گھی میں ہلکی آنچ پر براؤن کریں تاکہ کڑواہٹ ختم ہو جائے۔ پھر کوئی بھی تھوڑا سا چٹخارے دار مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ کھا لیں۔ ایک ہفتہ میں تین دن کریں اور لہسن کی تعداد مناسب حد تک بڑھاتے رہیں۔ پہلی ہی خوراک میں بدن میں چستی محسوس ہو گی۔ ہاتھوں کی گرفت مضبوط ہو گی اور آہستہ آہستہ طاقت عود کر آئے گی۔ (انشاء اللہ)

(محمد افتخار، چکوال)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس مسنون ذکر خاص مراقبہ بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں

نذیر حسین شیخ، حیدرآباد۔ سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ۔ حافظ عمران، لاہور۔ گل شاد بی بی، مانسہرہ۔ داؤد پارکھ، کراچی۔ حفیظ الرحمٰن، کراچی۔ غزالہ، راولپنڈی۔ میاں محمد اسلم کینال ویو، لاہور۔ انجم، احسن، لاہور۔ انیلا رشید الدین ڈار، گوجرانوالہ۔ غلام فاطمہ، راولپنڈی۔ غلام مرتضیٰ، پنوں عاقل سندھ۔ مسز صدیق، لاہور۔ یعقوب گجر، کوئٹہ۔ طلعت یاسمین، کراچی۔ روشن احمد، کراچی۔ شمع، میرپور خاص سندھ۔ زبیر وہاب رابعہ، سوڈان۔ حاجی نواز، لاہور۔ میاں ریاض احمد منڈی بہاؤالدین۔ خلعت رحمٰن، پشاور۔ منصور اشرف، اوکاڑہ۔ ڈاکٹر اشتیاق قریشی، اسلام آباد۔ شاہین فرمین، لاہور۔ احمد اختر زادہ لورالائی۔ فاروق ریحان، سرگودھا۔ خالد بھائی، اوکاڑہ۔ ناصر، لاہور۔ محمد خلیل، آزاد کشمیر۔ عائشہ امریکہ کیلیفورنیا۔ فوزیہ نصرت شاہ، ملتان۔ صوفیہ کامران، وزیرآباد۔ ڈاکٹر محمد اویس ملک، اسلام آباد۔ محمد عمران، لاہور۔ محمد عقیل گجرات، محمد یونس، لاہور۔ محمد یوسف، لاہور۔ محمد مقصود، لاہور۔ اصغر علی، رائیونڈ۔ انصر علی، لاہور۔ انور علی، لاہور۔ امانت علی کاہنہ نو۔ نوید احمد، شاہدرہ۔ نذیر احمد، کراچی۔ حافظ یاسر، ڈیفنس۔ شمائم، لاہور۔ بسمہ، لاہور۔ ناصرہ بی بی، کراچی۔ ریحانہ، کراچی۔ جمشید علی، گلبرگ لاہور۔ محمد حنیف، اسلام آباد۔ لیاقت علی، راولپنڈی۔ پروین اختر، اسلام آباد۔ شکیلہ بی بی، اسلام آباد۔ امجد علی، لندن۔ بشریٰ، لاہور۔ نگینہ بی بی، راولپنڈی۔ ریحانہ، ملتان۔ لیاقت، ساہیوال۔ جمشید اصغر، گوجرانوالہ۔ محمد اقبال، گوجرانوالہ۔ مسز فیض احمد، فیصل آباد۔ ڈاکٹر اصغر۔ مانسہرہ، غزالہ بی بی۔ سرگودھا، حفظ الرحمٰن، قصور۔ ریحانہ انجم، اٹک۔ سدرہ، گوجرانوالہ۔ محمد خالد محمود ناصر، اوکاڑہ۔ ثنا محمود عالم، لندن۔ فرقان احمد، اسلام آباد۔ عمارہ فرقان، اسلام آباد۔ عبدالرشید، قصور۔ محمد لطیف، شاہدرہ لاہور۔ شمیم کاہنہ نو۔

ہچکی کیلئے: لمبے لمبے سانس لینے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے۔ کھٹا دہی: دہی اگر کھٹا ہو جائے تو اس میں دودھ ملا دیں۔

بقیہ:(فضول خرچ کون مرد یا عورت)

احساس کمتری(Inferiority Complex):ہمارے معاشرے میں خواہ مرد ہو یا عورت اس احساس کمتری کا شکار ہیں۔فرائیڈ کے نظریے کے مطابق ہم سے اکثر احساس کمتری کے جذباتی خیالات کو اپنے ذہن میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ کوئی ان کو ناپسندیدہ نہ قرار دیں۔حتی الامکان اپنے آپ کو دوسروں کی تنقید سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔یہی کوشش ہمارے معاشرے میں سرمائے کے بے جا ضیاع کا سبب بن رہی ہے۔ ہم زیادہ سے زیادہ نمائشی اور دکھاوے کے عادی بنتے جا رہے ہیں۔**احساس برتری(Superiority Complex)** کے تحت پروان چڑھنے والے لوگ اول الذکر طبقہ سے قطعی متضاد رویہ رکھتے ہیں۔ان میں خودنمائی کی عادت عروج پر ہوتی ہے۔ایسے لوگ خواہ مرد ہو یا عورت دوسروں کو نیچا دکھانے کے چکر میں رہتے ہیں۔اپنی دولت کا رعب جماتے ہیں۔اس کیلئے حد سے زیادہ فضول خرچی کرنے سے گریز نہیں کرتے۔ان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ دوسرے خود کو ان کے سامنے کمتر محسوس کریں۔ان کے نظریات سے ظاہر ہوتا ہے کہ فضول خرچی کا رویہ ایک نفسیاتی رویہ ہے۔اس رویوں سے دولت کی نمائش میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بیشتر دانشوروں کا خیال ہے کہ ہماری مذہبی، روحانی، معاشرتی اقدار زوال کا شکار ہیں۔انہیں بے رخی اور سنگدلی سے کچلا جا رہا ہے اور وہ اقدار بھی پامال کیے جا رہے ہیں جن پر صدیوں سے دین، مذہب، مساوات انسانی، سادگی، کفایت شعاری کی بنیادیں کھڑی تھیں۔نمود و نمائش، پیسے کا بے جا ضیاع اور افراتفری زیادہ دکھائی دینے لگی ہے حالانکہ دکھاوا کاغذ کے پھولوں کی مانند ہے جس میں خوشبو نہیں ہوتی۔ان معاشرتی رویوں کا سامنا سب سے زیادہ متوسط طبقے کی عورت کو کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ اس کے پاس آمدنی کے ذرائع محدود ہوتے ہیں۔اسے جیسے تیسے کر کے گھر کا خرچ چلانا پڑتا ہے جبکہ اونچے طبقوں میں عورت کو ایسی کڑی آزمائش میں نہیں ڈالا جاتا۔ کیونکہ وہاں دولت کی فراوانی عروج پر ہوتی ہے۔

یہاں پر چند طریقے دیئے جا رہے ہیں جن کی وجہ سے خواتین اپنے اوپر سے فضول خرچی کا لیبل اتار سکتی ہیں۔

(1) پہلا طریقہ یہ ہے کہ گھر میں ایک اکاؤنٹ بک بنوالیں جس میں ہر روز کی آمدنی اور خرچ کا حساب رکھیں۔اس سے مکمل طور پر یہ ظاہر ہو جائے گا کہ آپ کی آمدنی اور خرچ میں کتنا توازن ہے۔(2) جب بازار اشیاء خریدنے جائیں تو غیر ضروری اشیاء خریدنے سے گریز کریں اور فالتو چیزوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔(3) جو کھانے کی اشیاء آپ بازار سے خرید کر لائیں وہ ایسی ہونی چاہیے کہ بآسانی سٹور ہو سکیں اور گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں ورنہ آپ کے پیسوں کا ضیاع ہوگا۔(4) کھانا پکاتے وقت یہ اصول اپنائیں کہ ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں۔اگر غذا کا کوئی حصہ بچ جاتا ہے تو نت نئے ذائقے تخلیق کرلیں۔ طریقے اپنائیں کہ جس سے بجلی کا خرچ آدھا رہ جائے۔خالی کمروں میں ساری لائٹس آف کر کے رکھیں اور اپنے بچوں کو بھی یہ عادت سکھائیں کہ جب وہ کمرے سے نکلیں تو لائٹ آف کر دیا کریں اس سے بجلی کی لازماً بچت ہوگی اور ضرورت کے مطابق بجلی استعمال کریں۔(6) اگر آپ کے گھر میں صحن ہے تو وہاں پر ایک جگہ پر سبزیاں اُگائیں۔اس سے بچت بھی ہوگی اور تازہ سبزیاں گھر میں مل جایا کریں گی۔(7) پٹرول کافی مہنگا ہو چکا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ سارے ضروری کام ایک ہی چکر میں نمٹایا کریں۔اس سے پٹرول کی بھی بچت ہوگی۔یاد رکھیں مرد اور عورت دونوں مل کر گھر کو چلاتے ہیں اور گھر میں ایک کی بھی فضول خرچی سے آمدنی کا توازن بگڑ سکتا ہے۔

(بقیہ:حضورؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

بیاہی بیٹی تھیں۔قید ہو جانے کے بعد حضور سرور عالم ﷺ کی خدمت میں عرض پیرا ہوا، جناب والا! آپ جانتے ہیں کہ میں بڑا محتاج اور کثیر العیال ہوں۔مجھے چھوڑ کر مجھ پر احسان فرمائیے۔رحمت عالم ﷺ سے بڑھ کر بھلا کون محسن اور احسان نواز ہو سکتا تھا۔آپ نے اس کو آزاد کر دیا۔لیکن یہ اقرار لے لیا کہ آئندہ ہمارے مقابلے میں قریش کی کسی طرح مدد نہیں کروں گا۔اس نے آپ کی بہت تعریف کی اور دعائیں دیتا ہوا رخصت ہوا (ابن جویر طبری)۔ابوعزہ نے آنحضرت ﷺ کی مدح میں جو اشعار کہے وہ سیرت ابن ہشام (جلد 2 صفحہ 315) میں درج ہیں۔لیکن اس کے بعد جنگ اُحد کے موقع پر عبداللہ بن ابی ربیعہ، صفوان بن اُمیہ، عکرمہ بن ابوجہل اور قریش کے چند دوسرے سربرآوردہ افراد اس کے پاس پہنچے اور کہنے لگے اے اباعزہ! تم بڑے معجز بیان شاعر ہو۔اپنی قوت گویائی سے ہماری مدد کرو۔ہمارے ساتھ چل کر لوگوں کے دل گرمادو۔عمروجمی نے جواب دیا کہ میں محمد (ﷺ) کے احسان کے نیچے دبا ہوا ہوں۔میں محسن کشی نہیں کر سکتا''۔صفوان بن اُمیہ نے کہا اباعزہ! ان باتوں کو جانے دو اور ہمارا کہا مانو۔پہلے ہمارے ساتھ قبائل میں چل کر محمد ﷺ کے خلاف جذبۂ نفرت پھیلاؤ۔ پھر لڑائی میں بھی شرکت کرو۔اگر تم زندہ سلامت لوٹ آئے تو تمہیں اتنا زر و مال دیا جائے گا کہ نہال ہو جاؤ گے ورنہ تمہاری بیٹیوں کی کفالت ہمارے ذمہ ہوگی۔عمر و سخت قلاش تھا، ان کے چکمے میں آ کر مان گیا۔اب قریش نے مسافع کو بنو مالک کے پاس اور عمروجمی کو بنو کنانہ کے پاس روانہ کیا۔انہوں نے اپنی آتش بیانی سے قبائل میں آگ لگا دی۔(تاریخ محمد ابن جریر طبری)۔

(بقیہ:بھیانک آزمائشوں کا روحانی حل)

سننے کے بعد جب بھی میں نے کسی کینسر کے مریض کو دیکھا ہے یا کسی کے بارے میں سنا ہے کہ اس کو یہ بیماری لاحق ہوگئی ہے تو میں نے ہمیشہ ان لوگوں کی صحت کیلئے نام لے کر دعا کی ہے اور اللہ کا بار بار اس پر شکر ادا کیا ہے کہ اے رحیم آقا! صرف تیرا احسان و شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش و بیماری سے محفوظ رکھا ہے جس میں فلاں کو تو نے مبتلا کیا ہے اور اپنی مخلوق میں مجھے بہت ساروں پر فضیلت دی ہے۔ابو! وہ پوری دعا یوں ہے:

"اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاکَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا"

ابو! کیا وہ اللہ جو ہمیں روز اور ہمیشہ ہر طرح کی مصیبت سے بچاتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اس سے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ وہ مانگنے پر اور پیشگی شکر ادا کرنے پر ان بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھے گا۔ابو! مجھے کوئی دوسری بیماری لاحق ہو سکتی ہے لیکن کم از کم کینسر کی بیماری تو ہو ہی نہیں سکتی۔پھر بھی آپ کی مرضی ہے۔آپ اطمینان قلب کیلئے کسی اور ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں یا پھر اس ڈاکٹر کے کہنے پر میرا علاج شروع کر دیں۔اعزاز بتول کی یہ باتیں سن کر مسرت آمیز حیرت میں مبتلا ہو گیا، اس کو امید کی ایک کرن نظر آئی، اس نے جب اپنے بڑے بھائی سے اس سلسلہ میں مشورہ کیا اور ڈاکٹر و بتول کی متضاد باتیں اس کو بتائیں تو اس نے کہا کہ اعزاز: کیوں نہ ہم ایک بار ملک کے سب سے بڑے کینسر علاج کے مرکز سے رجوع کریں جہاں ہر طرح کی یورپ و امریکہ سے درآمد کردہ جدید مشینوں سے بہت ہی باریک بینی سے کینسر کے ٹیسٹ ہوتے ہیں۔وہاں کی جانچ اگرچہ بہت مہنگی ہوتی ہے لیکن اللہ نے تمہیں اتنے مالی وسائل و اسباب دیئے ہیں کہ تمہارے لیے ان اخراجات کو برداشت کرنا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔چنانچہ دوسرے ہی دن اعزاز بتول کو ہسپتال میں بھرتی کر دیا۔وہاں کینسر کے ماہر ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ اگر آپ اطمینان بخش اور تفصیلی رپورٹ چاہتے ہیں تو دو تین دن آپ کو انتظار کرنا پڑے گا اور اس کے اخراجات بھی کسی عام آپریشن سے کم نہیں ہوں گے۔اعزاز نے جب ہاں کہا تو بتول کے متعدد ٹیسٹ شروع ہوئے۔ادھر اعزاز برابر خدا تعالیٰ سے لو لگائے ہوئے تھا اور گھر میں بھی سب لوگ اس بڑے ہسپتال کی رپورٹ کے منتظر تھے۔چوتھے دن ڈاکٹر نے پیغام بھیجا کہ اعزاز ان کے آفس میں آ کر ملاقات کرے۔اعزاز کا دل دھڑکنے لگا۔اس نے دل ہی دل میں اللہ سے کہا کہ اے اللہ جب تمام سہارے ختم ہو جاتے ہیں تو صرف تیرا ہی سہارا باقی رہتا ہے۔میری نہیں اے اللہ کم از کم تو اپنی اس پُر اعتماد بندی کے یقین و بھروسہ کی لاج رکھ اور خوش کن خبر سنا دے۔ڈاکٹر کے کیبن میں داخل ہوتے وقت جب ڈاکٹر پر اعزاز کی نظر پڑی تو امید کی پہلی کرن اس طرح نظر آئی کہ ڈاکٹر مسکرا رہا تھا اور دور سے ہی مبارک مبارک کہہ رہا تھا۔اس نے کہا کہ اعزاز صاحب! آپ کی بچی کی رپورٹ تو ہمارے طبی اصولوں کے مطابق ہے لیکن مجھے حیرت ہے کہ اس کا نتیجہ اس کے مطابق نہیں ہے۔اعزاز نے کہا ڈاکٹر صاحب میں آپ کی بات سمجھ نہیں سکا۔ڈاکٹر نے کہا اس کی تفصیل یوں ہے کہ بچی میں کینسر پیدا ہونے کے تمام اسباب موجود ہیں لیکن اس کے باوجود کینسر کا عارضہ لاحق نہیں ہوا ہے۔لگتا ہے اوپر والا آپ پر بڑا مہربان ہے۔اس طرح کے کیس ہمارے پاس لاکھوں مریضوں میں بمشکل ایک دو ہوتے ہیں۔ہم نے آپ سے پوچھے بغیر اس حیرت انگیز رپورٹ کے بعد مزید کئی طرح کے اور بھی ٹیسٹ کروائے لیکن رپورٹ ہمیشہ مثبت ہی رہی۔اعزاز کی آنکھوں سے یہ سن کر بے اختیار خوشی کے آنسو نکل پڑے۔اس نے دل ہی دل میں الحمدللہ کہا اور اللہ کا شکر ادا کیا پھر ڈاکٹر کا شکریہ ادا کیا۔ڈاکٹر نے کہا کہ آپ اوپر والے کا شکریہ ادا کیجئے، یہ صرف اس کی مہربانی ہے۔اعزاز نے واپس آ کر جب بتول کو بھی یہ خوش کن رپورٹ سنائی تو اس نے کسی حیرت کا اظہار نہیں کیا اور کہا حدیث کی اس دعا کی برکت سے کینسر سے حفاظت کا یقین تو مجھے پہلے ہی سے تھا۔اعزاز نے اس وقت فون کے ذریعے گھر والوں کو بھی خوش خبری سنائی اور وہاں بھی افسردگی و مایوسی کی فضا میں اچانک خوشی و مسرت کا ماحول پیدا ہو گیا۔گویا پورے گھر میں عید کا سماں تھا اور بتول کی شادی کا پیشگی جشن بھی۔اسی سال بتول کی شادی بھی ہوئی اور اگلے سال ہی وہ ایک بچے کی ماں بھی بن گئی اور الحمدللہ اب تک وہ معمول کے مطابق نارمل زندگی ہی گزار رہی ہے۔اس خطرناک اور موذی مرض سے حفاظت پر وہ اب بھی روز اللہ کا شکر ادا کرنا نہیں بھولتی ہے۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آچکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔
نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

قیمت فی شمارہ 20 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

34

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اپریل 2009ء بمطابق ربیع الثانی 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* معرفت کی آغوش میں پلنے والے
* گرمی کا استقبال تندرستی کے ساتھ
* اللہ سے مانگنے کا گُر
* جلد اور بالوں کو حسن دیجئے
* سلطان اولیاء کے مجرب اور پُر تاثیر وظائف
* سنار کی دکان سے قصاب کی دکان تک
* بسم اللہ اور میرے 40 سالہ تجربات
* زیورات کی چوری اور جنات
* اپنا شوق پورا کرنے کا نام دین نہیں
* کچن سے ازدواجی طاقتوں کے مشورے
* پہاڑوں اور درختوں کا دُرود شریف
* تازہ پھلوں سے تندرستی کا حصول

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ السلفی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 10 جلد نمبر 3 اپریل 2009ء بمطابق ربیع الثانی 1430ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اپریل 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان

(2)	سب سے زیادہ عظمت والا گھونٹ، حال دل	(20)	طبی مشورے
(3)	درس ہدایت	(22)	اپنا شوق پورا کرنے کا نام دین نہیں
(4)	گرمی کا استقبال تندرستی کے ساتھ	(23)	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
(5)	معرفت کی آغوش میں پلنے والے	(24)	باکمال لوگ لاجواب نسخے
(6)	اللہ سے مانگنے کا گر	(25)	ظالم کیلئے قدرت کا فیصلہ
(7)	نبوی ﷺ راز صرف دکھی مریضوں کیلئے	(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(8)	ختنہ...... جدید سائنس کی روشنی میں	(28)	زیورات کی چوری اور جنات
(9)	آیئے بیوی کا خانہ خراب کریں	(29)	بسم اللہ اور میرے 40 سالہ تجربات
(10)	جلد اور بالوں کو حسن دیجئے	(30)	مجرب قرآنی علاج اور مستند شرعی اعمال
(11)	کیا آپ بچوں کی تربیت سے مطمئن ہیں	(31)	آپ کا خواب اور تعبیر
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟	(32)	پہاڑوں اور درختوں کا ذرود شریف
(13)	شوگر کا بہترین کنٹرول	(33)	چست اور تندرست لازوال جسم کیسے
(14)	سلطان اولیاء کے مجرب اور پُر تاثیر وظائف	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(15)	تازہ پھلوں سے تندرستی کا حصول	(36)	بچن سے ازدواجی طاقتوں کے مشورے
(16)	لازوال شفقت کی ایک جھلک	(37)	اپنی زندگی کو بامقصد بنائیں
(17)	بجائیت گھر واپسی کی کاوش	(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں
(18)	سنار کی دکان سے قصاب کی دکان تک		
(19)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

سب سے زیادہ عظمت والا گھونٹ اور اسکا عظیم اجر وثواب

ایک روایت میں آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا: "مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلٰى اَنْ يُنْفِذَهٗ دَعَاهُ اللّٰهُ عَلٰى رُؤُوْسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتّٰى يُخَيِّرَهٗ مِنْ اَيِّ حُوْرٍ شَاءَ" (شعب الایمان: ۳۱۳/۶) ترجمہ: "جو شخص باوجود غصہ کے دوسرے پر قدرت رکھتا ہو، اسکے باوجود غصہ کو پی جائے تو اللہ تعالیٰ اسے قیامت کے دن تمام مخلوقات کے سامنے بلائے گا اور اسے اختیار دے گا کہ جنت کی جس حور کو چاہے پسند کرلے۔" ایک اور حدیث میں جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "مَا جَرَعَ عَبْدٌ جَرْعَةً اَعْظَمَ اَجْرًا عِنْدَ اللّٰهِ مِنْ جَرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ" (شعب الایمان: ۳۱۴/۶) ترجمہ: "اللہ کے نزدیک اجر وثواب کے اعتبار سے سب سے زیادہ عظمت والا گھونٹ وہ غصہ کا گھونٹ ہے جسے محض رضائے خداوندی کی نیت سے انسان پی جائے گا۔" حقیقت یہ ہے کہ غصہ کو پی جانا اور مخاطب کو معاف کردینا اعلیٰ درجہ کا کمال ہے۔ حضرت عمر بن عبدالعزیزؒ فرماتے ہیں کہ اللہ کے نزدیک انتہائی پسندیدہ اعمال میں سے یہ تین اعمال ہیں:۔

(۱) قدرت کے باوجود معاف کردینا۔ (۲) تیزی اور شدت میں غصہ کو قابو میں رکھنا۔

(۳) اور اللہ کے بندوں کے ساتھ نرمی اختیار کرنا (شعب الایمان: ۳۱۸/۶)

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا — ایڈیٹر کے قلم سے

ملک افتخار اجمل صاحب واپڈا کے ایکسین ہیں۔ وہ جس طرح دفتر میں بڑے افسر ہیں اسی طرح ایمان وتقویٰ میں بھی بڑے افسر ہیں، بندہ اپنے بھائی کے ہمراہ ان کے پاس بیٹھا تھا۔ دوران گفتگو کہنے لگے کہ میرے پاس شکایات کے کیس آتے ہیں لیکن میں نے کبھی بھی قرآن اور قسم پر فیصلہ نہیں کیا۔ پھر اپنی زندگی کے دو واقعات سنائے۔ کہنے لگے کہ ایک رشوت خور کی شکایت میرے پاس آئی۔ فریقین کو بلایا گیا واپڈا کے جس ملازم نے رشوت لی تھی وہ اس بات پر اصرار کررہا تھا کہ میں نے قطعاً رشوت نہیں لی اور یہ شخص مجھ پر الزام لگا رہا ہے حتیٰ کہ بہت طیش اور غصہ میں بار بار یہ لفظ دہرا رہا تھا کہ میں قرآن مجید مسجد سے لاتا ہوں اور اٹھا کر کہتا ہوں کہ میں نے قطعاً رقم نہیں لی۔ میں نے حاجی خالد (ملازم) سے کہا کہ میں اپنے فیصلوں اور کیس کی سماعت میں قرآن کی قسم کو ناپسند کرتا ہوں۔ آپ ایسا نہ کریں۔ لیکن اس کا غصہ اور اصرار بڑھتا جارہا تھا کہ درخواست گزار نے مجھ پر الزام لگایا ہے۔ میں قرآن اٹھاؤں گا۔ آخر کار اس شرط پر قرآن اٹھانے اور قسم لینے کا فیصلہ ہوا کہ یا اللہ اگر میں نے رشوت لی ہو تو سات دن کے اندر اندر فیصلہ کردے۔ حاجی خالد نے ایسا ہی کیا اور قرآن اٹھا کر لے آیا اور با آواز بلند یہ کہا کہ یا اللہ! اگر میں نے رشوت لی ہو تو 7 دن کے اندر اندر فیصلہ کردے۔ ملک افتخار اجمل کہنے لگے کہ میں ساتویں دن حاجی خالد کا جنازہ پڑھ رہا تھا۔

اسی طرح کا دوسرا واقعہ سنایا کہ دو اشخاص کا آپس میں لین دین تھا۔ ایک نے رقم دینی تھی اور دوسرے نے لینی تھی۔ دونوں حج کے سفر میں تھے۔ ان کی آپس میں مطاف (طواف کی جگہ) میں ملاقات ہوگئی۔ ایک دوسرے سے لین دین کی بات شروع ہوئی۔ جس شخص نے مال دینا تھا وہ صاف مکر گیا کہ میں نے کچھ بھی نہیں دینا اور جس نے لینا تھا اس کا اصرار تھا کہ میں نے آپ کو مال دیا تھا اور میں نے لینا ہے۔ بات ہوتے ہوتے اس فیصلے پر پہنچی کہ تو کعبہ کا غلاف پکڑ کر کہہ دے کہ میں نے رقم نہیں لی تو میں ابھی اپنے مطالبے سے دستبردار ہوجاؤں گا۔ موصوف نے فوراً کعبہ کے غلاف کو پکڑا اور یہ الفاظ دہرائے کہ میں نے رقم نہیں لی۔ بس فیصلہ کی جگہ اور فیصلے کی گھڑی تھی کہ وہ شخص اسی وقت سانپ بن گیا۔ طواف کرتے ہوئے لوگ ڈر کر ایک طرف ہوئے اور حفاظت پر معمور لوگوں نے سانپ کو مار ڈالا اور یوں قدرت نے اپنی طاقت کا فیصلہ سنایا۔

دائمی قبض کیلئے: گرم دودھ میں دیسی گھی یا روغن بادام ڈال کر تقریباً چالیس دن پئیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ دائمی قبض کا خاتمہ ہوجائے گا۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

حضرت رابعہ بصریہ فرماتی تھیں کہ الٰہی میرے استغفار کو بھی استغفار کی ضرورت اور میری توبہ کو بھی توبہ کی ضرورت ہے

امید اور خوف

میرے محترم ساتھیو! مومن امید اور خوف کے درمیان رہتا ہے۔"اَلْمُومِنُ بَیْنَ الْخَوْفِ وَالرَّجَاءِ "امید اس بات کی کہ اللہ بڑا کریم ہے۔غفور الرحیم ہے۔ سَتَّارُ الْعُیُوب ہے،غَفَّارُ الذُّنُوب ہے۔معاف کردے گا۔امید یہ ہے کہ روز جزا جب کہ ہر وقت، ہر پل پریشانی ہوگی۔میرے اعمال ترازو میں تلیں گے تو اللہ اپنی غفور الرحیم والی صفت اختیار فرمائیں گے۔میرے اچھے اعمال کا وزن بڑھ جائے گا۔میرا رب کریم ہے اور جب میں پل صراط سے گزروں گا تو کٹ مرنے اور گرنے سے اللہ خود ہی بچائے گا اور قیامت کے دن کی رسوائی سے بچائے گا۔اللہ کی سب سے بڑی صفت کریم ہے۔کریم کسے کہتے ہیں؟ جرم کیا جائے، نافرمانی کی جائے اور کھلے بندوں ڈٹ کر کی جائے۔نافرمانی کہہ لیں یا جرم کہہ لیں اور پھر جرم کے بعد مقابلے پر آجائے اور مقابلہ کیا جائے اور مقابلے کے بعد پھر پکڑا جائے اور اب فریق ثانی کو بدلہ لینے کا بھرپور اختیار ہے۔جس کا یہ مقابلہ کر رہا تھا اُس نے اِس کو پکڑ لیا اور وہ اس سے بھرپور بدلہ لے سکتا ہے اور اس کو اختیار بھی ہے مگر اس سب کے باوجود کہتا ہے جا میں نے تجھے معاف کیا۔اس کو کریم کہتے ہیں۔صفت کریم کی میں نے جو تعریف کی ہے یہ اللہ کی شان کریمی کے مطابق نہیں ہے۔وہ اس سے بھی بڑا کریم ہے۔جس طرح اللہ کریم ہے اسی طرح اللہ کا حبیب ﷺ کریم ہے۔فتح مکہ پر گھر چھڑانے والے، بیٹیوں کو طلاقیں دینے والے، (نبوت سے پہلے سرور کونین ﷺ کی دو بیٹیوں حضرت رقیہؓ اور حضرت ام کلثومؓ کا عتبہ اور عتیبہ جو کہ ابولہب کے بیٹے تھے کے ساتھ نکاح ہوا تھا۔جب سورہ لہب نازل ہوئی تو انہوں نے کعبہ کے اندر آکر سب کے سامنے طلاق دے دی) دو بیٹیوں کو جب ایک ساتھ طلاق ہو جائے تو بندے کی کیفیت کیا ہوتی ہے مگر آپ ﷺ نے مکۃ المکرمہ سے نکالنے والوں کو اور ہر طرح کے الزام لگانے والوں کو معاف کر دیا۔حضور ﷺ فاتح بن کر جب مکہ میں تشریف لائے تو آپ ﷺ اونٹنی پر سوار تھے اور آپ ﷺ کے سر پر سیاہ پگڑی بندھی ہوئی تھی جبکہ عام حالات میں سرور کونین ﷺ سفید پگڑی باندھتے تھے۔آپ ﷺ کا سر جھکا ہوا تھا جبکہ فاتح کا سر تنا ہوا ہوتا ہے اور مفتوح کا سر جھکا ہوا ہوتا ہے لیکن سرور کونین ﷺ کا سر جھکا ہوا تھا۔محدثین فرماتے ہیں اور کتابوں میں لکھا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا سر مبارک اتنا جھکا ہوا تھا کہ اونٹنی کی کوہان سے لگ رہا تھا۔جب آپ ﷺ تشریف لائے تو ہر شخص لرزہ براندام تھا اور کہتا تھا کہ میں نے تو یوں ستایا تھا میں نے یوں ستایا تھا، لیکن سرور کونین ﷺ نے ایک اعلان فرمایا کہ جو گھر کا دروازہ بند کر لے، جو ابو سفیانؓ کے گھر چلا جائے، جو کعبہ میں آجائے اور بچوں، بوڑھوں کیلئے عام معافی کا اعلان ہے۔ اسے کہتے ہیں کریمی۔بات ہو رہی تھی کہ مومن دو کیفیتوں کے درمیان رہتا ہے، خوف اور رجاء۔ رجاء امید کو کہتے ہیں۔امید تو پہلے بیان ہو چکی مگر خوف یہ ہے کہ سارے جہاں کو اگر اللہ نے بخش دیا تو میں واحد ہوں گا جس کو سزا ملے گی کیونکہ میرے جرم سب سے زیادہ ہیں۔حضرت عمرؓ سے کسی نے خوف و رجاء کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے یہ جواب دیا کہ سارے جہاں کے بارے میں اعلان ہو جائے کہ سارے جہاں کی معافی ہو جائے گی اور ایک شخص ایسا ہے جس کی معافی ممکن نہیں ہے تو مجھے ڈر ہے کہ وہ میں ہوں گا اور سارے جہاں کے بارے میں اعلان ہو جائے کہ سارے جہاں کی معافی نہیں ہوگی صرف ایک شخص کی ہوگی تو مجھے امید ہے کہ وہ بھی میں ہوں گا۔

جنت میں جنتی کی حسرت

اللہ سے امید اتنی ہے کہ اس کے علاوہ کہیں امید کا کوئی سلسلہ نہیں ہے اور اپنے بارے میں خوف اتنا ہے کہ ہائے! میرا کیا بنے گا؟ ایک بزرگ ہر نماز کے بعد دونوں ہاتھ منہ پر رکھ لیتے تھے۔کسی نے پوچھا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ فرمایا! مجھے خبر نہیں ہے کہ کہیں میری نماز میرے منہ پر نہ ماردی گئی ہو۔ ہر عمل کے بارے میں یہی کیفیت ہو کہ نا معلوم میرا کونسا عمل میرے منہ پر نہ مار دیا جائے۔مومن نیکی اور گناہ دونوں کر کے ڈرتا ہے۔غلطی مومن سے بھی ہوسکتی ہے۔خطا مومن سے بھی ہوسکتی ہے۔مومن نیکی کر کے بھی ڈرتا ہے۔وہ التجا کرتا ہے کہ الٰہی میں اس قابل نہیں۔کہیں میں نیکی کرتے کرتے گناہ نہ کر بیٹھوں۔ حضرت رابعہ بصریہؒ فرماتی تھیں الٰہی! میرے استغفار کو بھی استغفار کی اور میری توبہ کو بھی توبہ کی ضرورت ہے۔مومن عمل کر کے ڈرتا ہے، خوف کھاتا ہے۔اس لئے کہتے ہیں کہ مومن کے اندر حسرت ہوتی ہے۔ یاد رکھیں ایک خوف ہوتا ہے اور دوسری حسرت! یہ حسرت موت تک باقی رہتی ہے۔خوف اس چیز کا کہ میں نیکی تھوڑی کر سکا اور حسرت یہ کہ اللہ کے ساتھ تعلق اور محبت تھوڑا کر سکا، میں اور نیکی کرتا اور اللہ سے تعلق کو بڑھاتا۔ جنت میں جنتی کو بھی حسرت ہوگی اور جہنم میں جہنمی کو بھی حسرت ہوگی۔

اب سوچنے کی بات ہے کہ جو جہنم میں جانے والا ہے اس کو تو حسرت ہونی چاہیے لیکن جو جنت میں جانے والا ہے اس کو حسرت کیوں ہوگی؟ فرمایا! جہنمی کو حسرت ہوگی کہ اے کاش! میں کچھ اعمال کر لیتا، اللہ کو منا لیتا، اللہ سے تعلق پیدا کر لیتا، اللہ کی محبت میں دن رات گزار لیتا اور جنتی کو یہ حسرت ہوگی کہ اے کاش! میں اور نیکی کر لیتا کہ مقامات اور بلند ہوتے، اعمال اور کر لیتا کہ اللہ کی محبت کے درجات اور بلند ہوتے، گناہوں سے اور بچ جاتا، زیادہ نیکی کر لیتا اور اپنے جسم پر زیادہ مجاہدہ کر لیتا تاکہ اللہ مجھے اور زیادہ عطا کرتا۔یہ حسرت جنتی کو بھی ہوگی اور جنتی کو ایک اور حسرت ہوگی اور وہ کیا؟ آدمی کو سب سے زیادہ جو تکلیف ہوتی ہے وہ اس کا جسم کاٹنے سے ہوتی ہے۔اسکے جسم پر سوئی چبھونے سے ہوتی ہے اور انسان ساری زندگی اس جسم کو ہی بچاتا رہتا ہے۔کبھی دھوپ سے، کبھی چھاؤں سے، کبھی بلٹ پروف گاڑی کے ذریعے سے، کبھی گرمی سے، کبھی سردی سے، کبھی اوڑھنے سے، کبھی بچھونے سے، مکان بنانے کا مقصد جسم بچانا، کھانا کھانے کا مقصد جسم بچانا، لباس پہننے کا مقصد جسم بچانا، جوتے کا مقصد جسم بچانا، اعلیٰ پوشاک، نرم بستر، ان سب کا مقصود جسم بچانا ہے۔گرمیوں میں ٹھنڈک اور سردیوں میں گرمی کا انتظام کرتا ہے۔انسان اس جسم کو بچانے کیلئے سارے کے سارے انتظام موت کے آخری لمحے تک کرتا رہتا ہے لیکن اس کا جسم پھر بھی نہیں بچتا۔(جاری ہے)

گرمی کا استقبال تندرستی کیساتھ

اس مہینہ میں اچھی اور خوبصورت نظاروں کی حامل جگہوں کی سیر کرنی چاہئے۔ سال بھر کی محنت ومشقت کے بعد چند دن جسم اور روح کو آرام دیا جائے تو تھکاوٹ اور بے دلی کم ہو کر انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ (نوازش علی ملتان)

سردی رخصت ہوگئی ہے اور گرمی کی آمد آمد ہے۔ بھاری بھرکم بستروں میں سے لحاف اور توشک اٹھائے جاچکے ہیں۔ اس ماہ کے دن بہ نسبت راتوں کے کسی قدر بڑے ہو جاتے ہیں۔ موسم کے مزاج میں حرارت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے انسانی اجسام میں قوت زیادہ ہو جاتی ہے۔ خون کی حدت میں اضافہ اور تیزی ہو جاتی ہے۔ موسمی تبدیلی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے اس لئے بلغمی امراض مثلاً کھانسی، وجع المفاصل، ذات الجنب وغیرہ میں کمی آجاتی ہے لیکن موسم گرما کے اوائلی امراض مثلاً وبائی نزلہ، زکام اور خسرہ وغیرہ کی شکایات اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بحیثیت مجموعی اپریل مہینہ خوشگوار موسم کا حامل ہوتا ہے۔ درختوں میں نئی نئی کونپلیں اور شگوفے پھوٹتے ہیں جو انواع واقسام کے ثمرات کی افزائش کا باعث بنتے ہیں۔ رنگ برنگے پھول کھل کر اپنی بہار دکھاتے ہیں۔ جن کی خوبصورتی نہ صرف بصارت اور دل ودماغ کو تقویت دیتی ہے بلکہ طرح طرح کی خوشبوئیں پھیل کر فضا کو معطر کرتی ہیں جس کے باعث ارواح انسانی بے حد مسرت حاصل کرتی ہیں۔ مرجھائی طبیعتوں میں فرحت وانبساط کی فراوانی ہو جاتی ہے۔

اس مہینہ میں اچھی اور خوبصورت نظاروں کی حامل جگہوں کی سیر کرنی چاہئے۔ سال بھر کی محنت ومشقت کے بعد چند دن جسم اور روح کو آرام دیا جائے تو تھکاوٹ اور بے دلی کم ہو کر انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ترقی یافتہ اقوام کے افراد ان دنوں مختلف جھیلوں، پہاڑوں اور جنگلوں کے پرفضا مقامات پر چند یوم ضرور بسر کرتے ہیں اور یہی چیز ان کی تندرستی میں مددگار ومعاون ثابت ہوتی ہے۔ ویسے تو رہائشی جگہوں کو صاف ستھرا رکھنا انسان کا لازمی فرض ہے مگر خاص طور پر ان ایام میں ذرا زیادہ ہی توجہ دی جائے تو اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو ملیریا جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے کیونکہ گندی جگہوں پر مچھر کی افزائش ہوتی ہے۔

اسی طرح مکھیاں بھی جو کہ ہیضے جیسی مہلک وبا کا باعث ہوتی ہیں گندی جگہوں پر پرورش پاتی ہیں۔ اس لئے ہمیں چاہئے کہ اپنے گھر میں سفیدی کرائیں، نالیوں میں صفائی کے بعد فینائل چھڑکیں، صحن اور کمروں کے فرش کو دھوئیں اور ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔ کوڑے کرکٹ کو ڈھکنے والے ٹین میں جمع کریں۔ وقتاً فوقتاً اگربتی یا دھونی جلائیں تاکہ کمروں کی گندی ہوا صاف رہ سکے۔ سوتے وقت مچھر دانی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس مہینہ میں بھنی ہوئی چیزیں، شکار کے گوشت اور سرکے میں تیار کی گئی چیزیں جیسے پیاز یا سکنجبین وغیرہ استعمال کرنی چاہئیں۔ روزانہ غسل کریں اور بدن پر روغن سرسوں کی مالش کریں۔ لباس میں خوشبو لگانا اور خوشبودار پھولوں کا سونگھنا مفید ہے۔ اگرچہ اس موسم میں تیز مصالحہ والی بھنی ہوئی غذاؤں کو طبیعت چاہتی ہے مگر زیادہ تیز مصالحہ اچھی چیز نہیں ہے کیوں کہ یہ معدے کے فعل کو باطل کرتا ہے اور نہ ہی حد سے زیادہ بھنا ہوا گوشت مفید ہے کیونکہ اس کے تمام حیاتین جل کر تباہ ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بھنے ہوئے سے مراد معتدل (درمیانہ درجہ) بھوننا ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ کڑاہی تکے کے گوشت کے بے حد شوقین ہوتے ہیں اور روزانہ استعمال کرتے ہیں، ان کی بھوک مر جاتی ہے۔ سوء ہضم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جگر صالح خون پیدا نہیں کرتا۔ آنتوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے اور پھر پیچش، دست اور آخر میں سنگرہنی جیسی موذی اور جان لیوا بیماری کے شکار ہوتے ہیں۔ لہٰذا تھوڑی دیر کے مزہ کیلئے اپنی جان کو داؤ پر مت لگائیے۔ ہاں کبھی کبھار اور بالکل کم مقدار میں کھانے سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ پودینہ اور پیاز کی چٹنی نہ صرف کھانے ہی کو لذیذ بناتی ہے بلکہ ہضم کرنے میں بھی مدد ومعاون ثابت ہوتی ہے۔ رات کو کھانا کم کھائیں اور اس کے بعد کچھ دیر چہل قدمی کریں۔ کھانے کے فوری بعد سونے کے لئے نہ جائیں۔ موسم بہار میں موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی انسانی جسم میں بھی تبدیلی رونما ہونا شروع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسم سرما اختتام پذیر ہونے کے بعد موسم بہار پوری آب وتاب کے ساتھ جلوہ گر ہے۔ یہ موسم ہمارے ہاں مارچ اور اپریل میں ہوتا ہے۔ ہر سو پھولوں کی مہک ہے۔ باغوں میں چہل پہل نظر آتی ہے اور ایک عجب خوشگواری کا احساس ہوتا ہے مگر اس کے باوجود بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے لئے موسم تبدیل ہونے کے ایام اور خصوصاً موسم بہار اذیت ناک ہوتا ہے۔ الرجک اور دمے کے مریض ایسے ہی لوگوں میں شامل ہیں۔ دنیا میں اس وقت ایک سے ڈیڑھ کروڑ افراد دمے جیسے موذی مرض کا شکار ہیں اور ان کی تعداد میں آئے دن اضافہ ہو رہا ہے، مگر جن لوگوں کو الرجک دمہ (Allergic Asthma) ہے ان کے لئے یہ خوشگوار موسم ناخوشگواری کا پیغام لاتا ہے، کیونکہ بہار کے ایام ان کے لئے وبال جان بن جاتے ہیں۔ سانس لیتے وقت شدید مشکل پیش آتی ہے، دم گھٹتا ہے اور سینے میں جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ کبھی کھانسی ہوتی ہے اور زور لگا کر سانس خارج کرنا پڑتا ہے۔ جوں جوں موسم بہار ختم ہوتا اور گرمی اپنا اثر دکھانا شروع کرتی ہے ایسے لوگوں کی طبیعت بحال ہوتی جاتی ہے۔

الرجک دمہ: الرجک دمہ ہر عمر کے فرد کو ہو سکتا ہے۔ الرجک دمہ کسی خاص چیز کی الرجی سے ہوتا ہے جس چیز سے الرجی ہو کر دمہ ہوتا ہے اسے حساسیہ یا الرجن (Allergen) کہتے ہیں مثلاً گائے کا گوشت، دودھ، چاول وغیرہ، کیونکہ بعض افراد کو ان کے باعث الرجک دمہ ہو جاتا ہے۔ دودھ پیتے بچے کو گھر کے اندر کی اشیاء سے الرجی ہو جاتی ہے مثلاً بستر، دریوں، قالین، صوفوں کے گرد وغبار، پرندوں کے پر وغیرہ۔ اسی طرح سرد ہوا، خشک موسم، ماحولیاتی اور فضائی آلودگی، فضا میں دھوئیں اور گیسوں اور مرطوب آب وہوا سے بھی حساس افراد کو الرجک دمہ ہو جاتا ہے۔

موسم بہار میں الرجک دمہ: موسم بہار میں پھولوں، گھاس اور پودوں کے ریزے فضا میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح یہ باریک ذرے سانس کے ذریعے سے پھیپھڑوں میں پہنچ کر سوزش اور ورم پیدا کرتے ہیں جس سے سانس کی نالیاں تنگ ہونے سے سانس گزرنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ موسم کا سرد خشک ہونا بھی اس کا سبب بن جاتا ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

شیر خوار بچوں کی کھانسی

شیر خوار بچوں کو دوائی کھلانا ایک مشکل امر ہے کھانسی دور کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے کی والدہ کی چھاتیوں پر لگائیں اور پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ شیر خوار بچوں کو کھانسی سے نجات ملے گی۔

(مرسلہ: بیگم انیلہ، لاہور)

معرفت کی آغوش میں پلنے والے

غیب سے آواز آئی کہ تمہیں علم نہیں کہ محض تمہارے ہاتھ کی برکت سے دہریے کا ہاتھ نہ جلنے پایا اگر وہ تنہا ہاتھ آگ میں ڈالتا تو فی الفور جل جاتا۔

(ہمشیرہ ادریس خان، ڈیرہ اسماعیل خان)

حضرت مالک بن دینارؒ، حضرت خواجہ حسن بصریؒ کے ہمعصر تھے۔ آپؒ کی پیدائش اس وقت ہوئی جبکہ آپؒ کے والد غلامی کی حالت میں تھے۔ بظاہر آپؒ غلام زادہ ہیں لیکن باطنی حیثیت میں آپ کی ذات بابرکات ہر طرح آزاد ہے۔ آپؒ کی کرامات کا ذکر اور ریاضت کا تذکرہ اکثر ہوتا ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ دینار آپؒ کے والد کا نام تھا اور بعض اسکے متعلق ایک روایت یوں بیان کرتے ہیں کہ ایک دفعہ آپؒ کشتی پر سوار تھے۔ جب کشتی دریا کے درمیان پہنچی تو ملاحوں نے مسافروں سے اپنی مزدوری طلب کی۔ آپؒ نے فرمایا کہ میرے پاس کچھ نہیں جس پر ملاحوں نے آپؒ کو بری طرح مارا حتیٰ کہ آپؒ بے ہوش ہوگئے۔ جب آپؒ ہوش میں آئے تو پھر مارا اور اجرت طلب کرنی شروع کی اور کہا کہ اگر تم اجرت نہ دو گے تو تمہیں باندھ کر دریا میں پھینک دیا جائے گا۔ اس وقت دریا کی مچھلیاں ایک ایک دینار منہ میں پکڑے ہوئے کشتی کے اردگرد آگئیں۔ ایک مچھلی سے دینار لے کر آپؒ نے ملاحوں کے حوالے کر دیا۔ جب لوگوں نے یہ ماجرا دیکھا تو اپنے سلوک پر سخت شرمندہ ہوئے۔ مذکور ہے کہ آپؒ دمشق میں رہتے تھے۔ جامعہ دمشق میں جس کو حضرت امیر معاویہؓ نے تعمیر کروایا تھا۔ اس خیال سے معتکف تھے کہ مسجد کی تولیت ان کو مل جائے۔ چنانچہ ایک سال تک آپؒ عبادت کرتے رہے۔ جس کسی نے آپ کو دیکھا ہر وقت نماز ہی میں مصروف پایا لیکن آپؒ اپنے آپ کو منافق کہتے تھے۔ ایک سال کے بعد ایک رات مسجد سے باہر نکلے اور آواز سنائی دی کہ اے مالک تو کیوں نہیں توبہ کرتا۔ آپؒ نے جب اس آواز کو سنا تو حیران ہو کر مسجد میں واپس آگئے اور تولیت کے خیال کو دل سے نکال کر عبادت الٰہی میں مصروف ہوگئے اور ایک سال کی ریائی عبادت پر نہایت شرمندہ ہوئے۔ صبح کو لوگ آپؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کرنے لگے کہ مسجد کیلئے ایک متولی کی ضرورت ہے اور آپؒ سے بڑھ کر کوئی شخص ہمیں بہتر نظر نہیں آتا۔ حضرت مالکؒ نے دل ہی دل میں کہا۔ خداوندا ایک سال کی سخت ریاضت کے باوجود مالک کو کسی نے پوچھا تک نہیں اور اب کہ میں نے اپنے یقین کو درست کر لیا تو تو نے اتنے آدمیوں کو بھیج دیا کہ یہ کام میرے گلے میں منڈھ دیں۔ خدا کی قسم! اب میں مسجد سے باہر نکلنا نہیں چاہتا۔ یہ کہہ کر ریاضت ومجاہدہ میں مصروف ہوگئے۔ ایک دفعہ آپؒ ایک دیوار کے سائے میں آرام فرما رہے تھے اور ایک سانپ نرگس کی شاخ منہ میں لے کر آپؒ کو پنکھا جھل رہا تھا۔ آپؒ بیان فرماتے ہیں کہ میں مدت سے جہاد میں شریک ہونے کی خواہش رکھتا تھا لیکن جب جہاد کا موقع آیا تو میں بیمار ہوگیا اور نہ جاسکا۔ اسی غم میں نیند آگئی تو کیا دیکھا کہ کوئی شخص کہہ رہا ہے یہ بخار تیرے حق میں خدا کی نعمت ہے کیونکہ اگر تو جہاد میں شامل ہوتا تو گرفتار ہو جاتا اور دشمن تجھ کو سور کا گوشت کھلاتے۔ چنانچہ میں نے خواب سے بیدار ہو کر شکر الٰہی ادا کیا۔ ایک دفعہ ایک دہریہ سے آپؒ کا مناظرہ ہوا اور بہت دیر ہوگئی۔ وہ کہتا تھا کہ میں حق پر ہوں۔ آخر فیصلہ اس امر پر ہوا کہ اپنے اپنے ہاتھ آگ میں ڈالیں جس کا ہاتھ جل جائے گا وہ باطل سمجھا جائیگا۔ چنانچہ ایسا ہی کیا گیا مگر دونوں میں سے کسی کے ہاتھ کو آگ نے نقصان نہ پہنچایا۔ لوگ کہنے لگے کہ دونوں حق پر ہیں۔ اس بات سے دل گیر ہو کر آپؒ گھر آئے اور جبین نیاز زمین پر رکھ کر بارگاہ الٰہی میں مناجات کی کہ ستر سال کی عبادت کے بعد ایک دہریہ کے برابر ہوسکا۔ غیب سے آواز آئی کہ تمہیں علم نہیں کہ محض تمہارے ہاتھ کی برکت سے دہریے کا ہاتھ نہ جلنے پایا اگر وہ تنہا ہاتھ آگ میں ڈالتا تو فی الفور جل جاتا۔

نقل ہے کہ آپؒ ایک دفعہ سخت بیمار ہوگئے اور زندگی کی امید نہ رہی۔ آخر اللہ تعالیٰ نے شفا بخشی۔ شیخ خود فرماتے ہیں کہ ابھی میں کمزور ہی تھا کہ کسی چیز کی ضرورت سے بازار جانے کا اتفاق ہوا۔ سامنے سے امیر شہر آرہا تھا اور چوبدار لوگوں کو راستے سے ہٹاتا جارہا تھا۔ مجھ میں اتنی طاقت نہ تھی کہ جلدی سے علیحدہ ہو جاتا۔ چنانچہ چوبدار نے مجھے کوڑا مار کر علیحدہ کیا۔ میں نے کہا خدا تیرے ہاتھ کو توڑے۔ دوسرے دن میں نے اس کو دیکھا کہ اس کا ہاتھ کٹا ہوا تھا اور چوراہا میں ذلیل آدمیوں کی طرح پڑا تھا۔ روایت ہے کہ آپؒ کے ہمسایہ میں ایک مفسد نوجوان رہا کرتا تھا اور آپؒ کو ہمیشہ اس سے رنج پہنچتا تھا لیکن آپؒ ہر حالت میں صبر فرماتے۔ آخر اس آدمی کی شکایت لے کر چند آدمی آپؒ کے پاس آئے۔ آپؒ شکایت سن کر اس کے پاس گئے تاکہ اس کو سمجھائیں لیکن وہ بدزبانی سے پیش آیا اور کہا کہ میں بادشاہ کا آدمی ہوں۔ آپؒ نے فرمایا کہ میں بادشاہ سے کہوں گا اس نے کہا کہ بادشاہ میری رضامندی کے خلاف کچھ نہ کرے گا۔ پھر آپؒ نے فرمایا کہ بادشاہ نہیں سنے گا تو اللہ سے کہوں گا۔ اس نے کہا کہ اللہ تعالیٰ بادشاہ سے زیادہ کریم ہے۔ یہ بات سن کر آپؒ واپس چلے آئے۔ چند دن بعد اس کی نامناسب حرکات حد سے بڑھ گئیں اور لوگ دوبارہ اس کی شکایت کرنے لگے۔ چنانچہ آپؒ نے اس کو تنبیہ کرنے کا ارادہ کیا۔ راستے میں ہی تھے کہ غیب سے آواز سنی۔ ابھی ہمارے دوست کو اس کے اپنے حال پر چھوڑ دے۔ آپؒ کو اس آواز سے سخت تعجب ہوا لیکن آپؒ اس شخص کے پاس چلے گئے۔ جب اس نے آپؒ کو دیکھا تو سمجھ گیا کہ پھر سمجھانے آئے ہیں۔ اس نے کہا کہ پھر آئے ہو۔ آپؒ نے کہا کہ میں اطلاع دینے کے لئے آیا ہوں کہ میں نے ایسی آواز سنی ہے۔ اس مفسد نوجوان نے کہا اگر ایسا ہے تو میں اپنی تمام جائیداد خدا کی راہ میں دیتا ہوں۔ یہ کہہ کر سب کچھ لٹا دیا اور نیک بن گیا۔ حضرت مالکؒ فرماتے ہیں کہ ایک مدت بعد میں نے اس آدمی کو مکہ معظمہ میں دیکھا۔ سوکھ کر کانٹا ہوگیا تھا اور جاں بلب تھا۔ اس نے کہا میں دوست کی رضامندی کیلئے گھر سے نکلا۔ میں اس کی رضا چاہتا ہوں چنانچہ میں نے توبہ کی۔ یہ کہہ کر جان دیدی۔

ایک دفعہ آخری عمر میں ایک شخص نے عرض کی کہ مجھے کچھ وصیت فرمائیں۔ فرمایا کہ ہر وقت اللہ تعالیٰ کی کارسازی پر نظر رکھنا تاکہ نجات پاؤ۔ چنانچہ جب وہ شخص مرگیا تو کسی بزرگ نے اس کو خواب میں دیکھا اور پوچھا کہ اللہ تعالیٰ نے تیرے ساتھ کیا سلوک کیا۔ اس نے کہا دربار خداوندی میں گناہوں سے آلودہ پہنچا۔ محض اس نیک خیال کی بدولت جو میں اللہ تعالیٰ کی کارسازی پر رکھتا تھا۔ اس نے میرے سارے گناہ بخش دیئے۔

ایک بزرگ نے خواب میں دیکھا کہ فرشتے حضرت مالک بن دینارؒ اور محمد واسعؒ کو جنت میں لے جارہے ہیں۔ اس بزرگ نے کہا دیکھوں پہلے کون جنت میں جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت مالک بن دینارؒ کو جنت میں داخل کیا اور پھر حضرت محمد واسعؒ کو۔ اس بزرگ نے تعجب سے پوچھا کہ محمد واسعؒ زیادہ کامل اور عالم تھے۔ جواب ملا کہ یہ تفاوت محض اس وجہ سے ہے کہ دنیا میں حضرت مالک بن دینارؒ کا ایک ہی پیراہن تھا۔ (یعنی خدا پر توکل) اور محمد واسعؒ کے دو پیراہن تھے۔ یعنی وہ دنیا میں ذاتی کوشش اور اسباب کو بھی مدنظر رکھتے تھے۔

ربیع الثانی کی مقبول عبادات

ربیع الثانی نہایت افضل مہینہ ہے اور اس ماہ میں بھی زیادہ سے زیادہ درود پاک پڑھنا چاہیے۔

یہ اسلامی سال کا چوتھا مہینہ ہے اسے ربیع الآخر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا نام رکھتے وقت ربیع کا موسم تھا یعنی ربیع کا اخیر تھا اس لیے اس کا نام ربیع الآخر رکھا گیا۔ مگر ربیع الاول کی مناسبت سے اس کا نام ربیع الثانی مشہور ہو گیا۔

اس مہینہ کے مشہور واقعات یہ ہیں کہ اس مہینہ کی تیسری تاریخ کو حجاج نے کعبۃ اللہ پر آگ پھینکی تھی۔ جبکہ سیدنا حضرت ابن زبیرؓ وہاں محصور تھے۔ جس سے خانہ کعبہ جل گیا۔ اسی ماہ میں حضرت سیدنا عبدالقادر جیلانیؒ کا وصال بھی ہوا۔

اس ماہ کے نوافل حسب ذیل ہیں جو اکثر صوفیاء کے معمولات میں رہے۔

نفلی عبادت

شب اول کے نوافل: عابدوں کا کہنا ہے کہ جب ربیع الثانی کا چاند نظر آجائے تو اس کی شب اول میں بعد نمازِ مغرب آٹھ رکعت نفل دو دو رکعت کی نیت سے پڑھے اور پہلی رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد سورۃ الکوثر تین بار اور دوسری میں سورۃ الکافرون تین بار پھر تیسری چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں، آٹھویں رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص تین تین بار ہر رکعت میں پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو بے شمار ثواب ملے گا اور بے شمار نمازوں کا اجر عطا ہوگا۔

چار رکعت نفل: جواہر غیبی میں ہے کہ اس مہینہ کی پہلی، پندرہویں، انتیسویں تاریخوں میں چار رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پانچ بار پڑھے۔ اس کے لیے ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہزار برائیاں مٹائی جاتی ہیں۔ انشاء اللہ پروردگار عالم روز محشر مغفرت فرمائیں گے۔

انجام بخیر کا وظیفہ: جو شخص پورا ماہ بعد نماز عشاء یہ وظیفہ روزانہ ۱۱۱ مرتبہ پڑھے گا وہ موت کے وقت کلمہ پڑھتا ہوا اس دنیا سے رخصت ہوگا۔ بعض بزرگوں کا کہنا ہے کہ اس وظیفے میں خاتمہ بالخیر کی بے حد تاثیر ہے۔ اس وظیفہ سے خاتمہ بالخیر ہوتا ہے۔ **فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ قف اَنْتَ وَلِيّٖ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ ۚ تَوَفَّنِيْ مُسْلِمًا وَّاَلْحِقْنِيْ بِالصّٰلِحِيْنَ** (سورہ یوسف:101)

ترجمہ: اے آسمانوں اور زمینوں کے پیدا کرنے والے دنیا اور آخرت میں تو ہی میرا رفیق ہے، تو مجھ کو اپنی فرمانبرداری میں دنیا سے اٹھا لے اور مجھ کو اپنے نیک بندوں میں داخل کرلے۔

بابرکت دعا:۔ ربیع الثانی نہایت افضل مہینہ ہے اور اس ماہ میں بھی زیادہ سے زیادہ درود پاک پڑھنا چاہیے۔

ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ ایک بار حضرت اسرائیل حضرت نبی ﷺ کے پاس اتر کر آئے اور عرض کیا کہ **سُبْحٰنَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ عَدَدَ مَاعَلِمَ اللّٰهُ وَمِثْلَ مَاعَلِمَ اللّٰهُ** پڑھے جو کوئی اس کو ایک بار پڑھے گا اللہ پاک اس کو ان لوگوں کے زمرہ میں لکھے گا جو اللہ پاک کی بکثرت یاد کرنے والے ہیں۔ وہ شخص رات و دن اللہ پاک کی یاد میں لگے رہنے والوں سے بھی افضل ہو جائے گا اور یہ کلمات اس کیلئے جنت میں داخلہ کا ذریعہ بن جائیں گے اور جس طرح درخت کے پتے جھڑتے ہیں اسی طرح اس کے گناہ جھڑ جائیں گے اور اللہ پاک کی اس پر نظر رہے گی اور اس کو دوزخ کا عذاب نہ دے گا اور حدیث میں آیا ہے کوکوئی **سُبْحٰنَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ عَدَدَ مَافِي عِلْمِ اللّٰهِ وَدَوَامِ مُلْكِ اللّٰهِ** پڑھے گا دنیا اور اہل دنیا چاہے ختم ہو جائیں لیکن اس کے پڑھنے والے کا ثواب نہ ختم ہوگا۔

غصہ سے نجات کیلئے

اگر گھر میں کسی سے رنجش، ناراضگی یا شدت کی مخالفت اور لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (کوئی سا بھی) پڑھیں پھر سات بار "**اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ غَيْضَ قَلْبِي**" پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔ یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے گا اور حالات مناسب ہو جائینگے۔ (سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)

اللہ سے مانگنے کا گر

ستر بار آیت الکرسی پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں خشوع وخضوع سے دعا کریں۔ خواہ کیسی ہی سخت مشکل کیوں نہ ہو، اللہ تعالیٰ حل کر دینگے۔

ہر دعا کی قبولیت:۔ جمعہ کے دن عصر کی نماز کے بعد دو زانو بیٹھ کر صدق دل سے ستر بار آیت الکرسی پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں خشوع وخضوع سے دعا کریں۔ خواہ کیسی ہی سخت مشکل کیوں نہ ہوگی اللہ تعالیٰ حل کر دینگے۔ اول وآخر درود شریف بھی پڑھیں۔ اگر عصر کی نماز کے بعد بدستور مغرب کی نماز تک وہیں بیٹھے رہیں تو بہت مفید اور جلد ہی اثر ہوگا۔ اسی اثناء میں ختم وظیفہ کے بعد درود شریف اور استغفار پڑھتے رہیں۔ اس دوران میں عامل پر ایک خاص حالت طاری ہوگی۔ اس حالت میں عامل جو دعا مانگے گا، اللہ پوری کریگا۔

سخت سے سخت مشکل کا حل:۔ آدھی رات کے وقت تنہائی کے مکان میں جہاں کسی آدمی یا کسی اور قسم کی کوئی آواز سنائی نہ دے سکتی ہو۔ باوضو بیٹھ کر اول دو رکعت نماز ادا کرے پھر ایک سو ستر مرتبہ آیت الکرسی کی تلاوت کرے۔ اول وآخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر ننگے سر سجدے میں جائے اور عاجزی کے ساتھ بارگاہ الٰہی میں دعا کرے۔ انشاء اللہ کیسی ہی سخت مشکل کیوں نہ ہو حل ہو جائیگی، مجرب ہے۔ بعض اکابرین نے ایک سو ستر کی بجائے تین سو تیرہ مرتبہ پڑھنے کی ہدایت ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَسَلَّمَ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ لَيْسَ كَمِثْلِهٖ اَحَدٌ لَا تُسَلِّطْ عَلَيَّ اَحَدًا وَّغْنِيْ يَارَبِّ كُلُّ اَحَدٍ بِفَضْلِ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ اَللّٰهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ○ اِلٰهِي يَامَنْ هُوَ قَدِيْمٌ وَيَا دَائِمُ وَيَاحَيُّ يَاقَيُّوْمُ يَااَوَّلُ يَااٰخِرُ اِقْضِ حَاجَتِي يَافَرْدُ يَا صَمَدُ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَ سَلَّمَ○ اول وآخر چند مرتبہ درود شریف کے ساتھ یہ دعا صبح وشام تین تین مرتبہ کچھ دنوں تک پڑھنے سے تمام مشکلات حل ہونگی۔ (انشاء اللہ)

(مزید ایسے بہترین روحانی فیض حاصل کرنے کیلئے عبقری کا خاص نمبر "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کا مطالعہ کریں۔)

نبوی ﷺ راز! صرف دکھی مریضوں کیلئے

ایک مختصر دوائی کے اتنے فائدے ہیں کہ شاید آپ شک میں پڑ جائیں لیکن آپ اسے ضرور آزمائیں۔ ہاں! اتنی بات ضرور ہے کہ جلدی نہ کیجئے گا۔ اعتماد اور اطمینان کے ساتھ کچھ عرصہ تسلی سے ضرور استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور مستحق بنیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود چغتائی)

بندہ مسجد نبوی ﷺ شریف میں باب عمرؓ بن خطاب کے پاس دنیا کی عظیم روحانی اور دینی شخصیت کیساتھ بیٹھا تھا۔ مختلف موضوعات پر گفتگو ہو رہی تھی تو تذکرہ انجیر کا ہوا۔ فرمانے لگے کہ اللہ تعالیٰ نے کیکر اور شیشم کے درخت کی قسم نہیں کھائی بلکہ قرآن میں پوری سورت کا نام خود انجیر ہے یعنی سورۃ التین ہے اور پھر اس سورۃ میں اللہ تعالیٰ نے انجیر کی قسم کھائی ہے۔ آخر اس میں اتنی افادیت ہے تو اللہ تعالیٰ نے خود اس کی قسم اٹھائی ہے۔ آخر کیوں قرآن جیسی مقدس کتاب میں اگر اس کا تذکرہ آیا ہے آخر کچھ ہے تو اللہ تعالیٰ نے پہلے اس انجیر کی قسم اور پھر زیتون کی قسم اٹھائی ہے۔ آیئے آج آپ کو ایک عظیم تحقیق کی طرف متوجہ کرتے ہیں جو نہ صرف تحقیق ہے بلکہ صدیوں سے آزمودہ ایک لاجواب نسخہ اور تجربہ ہے۔ ایک صاحب میرے پاس آئے، کہنے لگے عرصہ دراز سے ماہنامہ عبقری اور آپ کی کتابوں کا قاری ہوں۔ آپ نے ہر ورق میں بخل شکنی کی ہے۔ کوئی عمل اور نسخہ نہیں چھپایا۔ میرے پاس ایک لاجواب نسخہ ہے جو میں مندرجہ ذیل امراض میں نہایت بھروسہ سے استعمال کراتا ہوں۔ پھر ان امراض کا تذکرہ اور ان سے متعلق واقعات بیان کیے۔ پھر بندہ نے بھی اس نسخہ کو آزمایا۔ اب تمام واقعات اور تجربات آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں اور آپ سے بھی درخواست کرتا ہوں کہ آپ بھی اپنے طبی اور روحانی تجربات ضرور ارسال کریں اور مستقل کریں تاکہ آپ کے افادات سے مخلوق خدا کو بھی نفع پہنچے۔ ایک صاحب یورک ایسڈ کی بیماری آخری حالت میں مبتلا تھے انہوں نے یہ فارمولا چند ہفتے استعمال کیا اور اتنے لاجواب رزلٹ ملے کہ گمان سے بالاتر تھے۔ کہنے لگے کہ ہزاروں روپے تو ٹیسٹوں پر خرچ کیے اور ہزاروں کی ادویات مسلسل کھا رہا ہوں لیکن افاقہ نام کی چیز میرے قریب نہیں آتی۔ جب سے یہ نسخہ کھانا شروع کیا تو یورک ایسڈ کی رپورٹ ایسی نارمل ہوئی کہ خود میرا سرجن، ڈاکٹر اور فزیشن دوست حیران ہیں۔ پھر میں نے یہی نسخہ اپنے ان ڈاکٹر دوستوں کو دیا انہوں نے خود تو مریضوں کو لکھ کر نہیں دیا کہ ان کی شان کے خلاف تھا مگر وہ اس نسخے کی مکمل ترکیب اور استعمال کی فوٹو کاپی ہر مریض کو دیتے۔ یقین جانئے اگر ان سے اس نبوی ﷺ شفا کا رزلٹ لیا جائے تو آپ کے لیے انوکھا تجربہ ہوگا۔ ایک صاحب بواسیر کے دیرینہ مسئلے میں مبتلا تھے۔ کچھ ادویات اور پرہیز سے کام چل جاتا پھر ویسے ہی خون نکلتا۔ جلن، تکلیف اور طبیعت میں بے چینی ہو جاتی تھی۔ انہیں یہی دوائی استعمال کرائی۔ اب وہ خود بواسیر کے معالج ہیں اور لوگوں کو یہی دوا اور نسخہ لکھ لکھ کر دے رہے ہیں اور مریض تندرست ہو رہے ہیں۔ بواسیر کسی بھی قسم کی ہو چاہے پرانی ہو یا نئی ہو، خاندانی ہو یا زخم بن گئے ہوں، ان سب امراض کے لیے لاجواب تحفہ ہے۔ کسی ایک نے نہیں بے شمار نے آزمایا اور نہایت مفید پایا۔ ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی، دائمی نزلہ، چھینکیں بلکہ چھینکوں کا طوفان، فلو اور زکام جو کسی بھی دوائی سے درست نہ ہو رہا ہو۔ اس نسخے سے بالکل تندرست ہو جاتا ہے۔ کئی بار آپریشن کروانے والوں کو پھر ناک کا مسئلہ شروع ہو جاتا ہے۔ چھینکیں ہیں کہ رکنے کا نام نہیں لیتیں۔ نزلہ، زکام اپنے عروج پر ہو۔ اسلام آباد کی پولن الرجی ہو یا کسی کو ڈسٹ الرجی ہو، ان سب کے لیے یہ ایک قدرتی عطیہ ہے۔ قدردان ہی قدر کرینگے۔ کانوں کے مسائل کے لیے تو خود اپنی ذات کا آزمودہ ہے۔ ہوا یہ کہ سالہا سال سے گھنٹوں موبائل اور بلیوٹوتھ کے استعمال سے میرے کانوں میں سخت خارش، تکلیف، ٹیس اور درد شروع ہو گئی۔ پہلے تو کم محسوس ہوا پھر احساس ہوا کہ یہ سب کچھ اس موبائل کی کرامت ہے۔ لہٰذا اس کا استعمال چھوڑ دیا۔ قارئین یقین جانئے، کسی دن موبائل فون کھلا رہ گیا اور میں کالیں نہ سن سکا تو تقریباً 800 تک مس کالیں تھیں۔ میں نے خود یہی نسخہ مسلسل استعمال کیا۔ آہستہ آہستہ مرض ختم ہونا شروع ہوا۔ ایسے مریض جو کان بہنے، کان کے ناسور اور زخم میں عرصہ دراز سے مبتلا ہوں، انہیں یہ نسخہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ حتیٰ کہ کانوں کے بہرے پن کا یہ آزمودہ فقیری لنگر ہے۔ اسی طرح گلے کا مرض ہو، آواز بیٹھ جائے یا آواز ختم ہو جائے، ٹانسلز، گلے کا ورم، گلے کے غدود ان سب کے لیے ایک لاجواب چیز ہے۔ ایک خاتون نے لکھا کہ میں اپنے تمام بچوں کے گلے کی خرابی سے مسلسل پریشان تھی۔ کسی بھی دوائی سے فائدہ نہ ہوا لیکن جب سے اس نسخہ کا استعمال شروع کیا ہے، اس دن سے واقعی میرے بچوں کی اینٹی بائیوٹک ادویات ختم ہوئیں۔ کہتے ہیں کہ دمہ دم کے ساتھ ہے لیکن اس خدائی شفا نے یہ سب کچھ غلط ثابت کر دیا کہ دمہ دم کے ساتھ نہیں بلکہ دمہ قابل علاج ہے۔ جس کے سینے میں جکڑن ہو، پسینہ بندھا ہوا ہو، بلغم حتیٰ کہ الرجی کا دمہ اور الرجی کی کھانسی ہو ان سب کے لئے یہ ایک نعمت عظمیٰ ہے۔ کتنے لوگ ایسے ملے جو یہ بات کہتے تھے کہ ہم ادویات اور انہیلر استعمال کر کے تھک گئے ہیں۔ جب انہوں نے یہ نسخہ مسلسل استعمال کیا تو انہیں آرام بلکہ مکمل شفایابی نصیب ہوئی۔ آپ بھی آزمائیں لیکن جلدی نہ کیجئے گا۔ خود میرے پاس سینے کے ریشے بلغم اور الرجی کے تقریباً 300 سے زائد کیس جنہیں باقاعدہ یاد رکھا اور وہ تندرست ہوئے، ورنہ ایسے ہزاروں کیس ہیں۔ جلدی الرجی، جسم کا پھول یا سوج جانا، ڈھیلا پڑ جانا خارش اور دانے چاہے پیپ دانے ہوں یا سرخ ہوں یا خون والے ہوں ان سب کے لئے یہ آخری چیز ہے۔ ایک صاحب اپنے جسم سے نفرت کرتے تھے معلوم ہوا کہ کئی بار خودکشی کی ناکام کوشش کر چکے ہیں لیکن موت دور رہی۔ انہوں نے یہ دوائی استعمال کی اور بالکل صحت یاب ہو گئے۔ جلد نکھر گئی اور شفاف بن گئی۔

دائمی قبض، گیس، تبخیر کے مریض تو آنکھیں بند کر کے یہ تحفہ استعمال کریں۔ یہ نسخہ اس وقت بھی کام کرتا ہے جب تمام دوائیاں عارضی فائدے کے بعد اپنے دائمی فوائد کھو چکی ہوں اور مریض عاجز آ گئے ہوں۔ سینے کی جلن، گیس تبخیر، پیٹ کا بڑھنا، خواتین میں سرینوں اور رانوں کا موٹاپا، دائمی قبض اور کھٹے ڈکار آتے ہوں اور کوئی چیز ہضم نہ ہوتی ہو۔ غذا جزو بدن نہ بنتی ہو، جسم میں خون کی کمی ہو، ایسے تمام عوارضات میں یہ نسخہ نہایت بھروسے اور اعتماد سے استعمال کریں۔ اس کے اثرات دیکھ کر آپ کی حیرت کی انتہا نہ رہے گی۔ جب چہرہ ویران، داغ دھبے، چھائیاں اور کیل مہاسے جان نہ چھوڑ رہے ہوں، وہاں یہ دوائی اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت، رحمت اور کرم کا درجہ رکھتی ہے۔

نوٹ:۔ قارئین! ایک مختصر دوائی کے اتنے فائدے ہیں کہ شاید آپ شک میں پڑ جائیں لیکن آزمائیں۔ ہاں اتنی بات ضرور ہے کہ جلدی نہ کیجئے گا۔ اعتماد اطمینان اور کچھ عرصہ تسلی سے ضرور استعمال کریں۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

ختنہ......جدید سائنس کی روشنی میں

بعض ایسے کیس دیکھنے میں آئے ہیں کہ ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے اولاد سے محرومی ہو جاتی ہے۔قوت باہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور طرفین نشاط اور سرور سے محروم رہتے ہیں جو ان کا انسانی حق ہے۔

(مرسلہ: محمد علی، لاہور)

ختنہ ایک خالص مسلمانی اصول اور نشانی ہے۔ بعض مذاہب میں ختنہ کا اصول اور رواج نہیں۔ جن جن مذاہب میں ختنہ نہیں ہوتا وہاں بعض ایسی بیماریاں ہیں جو ان لوگوں میں نہیں جن کا ختنہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر واجر نے ختنے کے متعلق تحقیق میں وضاحت کی ہے کہ o جن کے ختنے ہو گئے ہوں وہ شرم گاہ کے سرطان (Penis Cancer) سے بچ جاتے ہیں۔ o اگر ختنے نہ کئے جائیں تو پیشاب کی بندش اور گردے کی پتھری (Kidney Stones) کے خطرات موجود رہتے ہیں بلکہ بیشمار مریض ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے پتھری کے مریض ہوتے ہیں۔ o ختنہ سے مرد غیر ضروری شہوت اور خیالات کے انتشار سے بچ جاتا ہے۔ o بعض خطرناک بیماریوں کے جراثیم عضو خاص کے گھونگھٹ میں پھنس کر اندر ہی اندر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں جس سے عضو خاص کا ایگزیما (Eczema) خارش اور الرجی ہو جاتی ہے۔ o عورتوں میں اس کے برے اثرات پڑتے ہیں کیونکہ یہی امراض مردوں کے ذریعے عورتوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ o آتشک (Suphilis)، سوزاک (Gonorhea) اور خطرناک الرجی کے مریضوں میں مرض کی پیچیدگی صرف ان مریضوں کو ہوتی ہے جو ختنے کے بغیر ہوتے ہیں۔

بعض کیس ایسے دیکھنے میں آئے ہیں کہ ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے اولاد سے محرومی ہو جاتی ہے۔ قوت باہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور طرفین نشاط اور سرور سے محروم رہتے ہیں جو ان کا انسانی حق ہے۔

ختنہ اور اقوام عالم

زچہ و بچہ کی صحت کے لئے ہر ملک اور قوم میں ماحول کے مطابق اور حسب ضرورت مختلف اصول و طریق اختیار کئے جاتے ہیں اور ہمیشہ سے ان پر عمل ہوتا چلا آ رہا ہے۔ ناف کے کاٹنے کے بعد بچے کو غسل دینا، گھٹی پلانا وغیرہ ایسے طریق ہیں جو ساری دنیا میں رائج ہیں مگر ختنہ کا رواج صرف ابراہیمی نسلوں میں پایا جاتا ہے اور وہ اسے اپنا اہم مذہبی شعار قرار دیتے ہیں۔ گو عیسائیوں نے اسے ترک کر دیا ہے۔ مگر مسلمان اور یہودی اب تک اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔

بعض مغربی عیسائیوں کا خیال ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام سے پہلے بھی یہ رسم دنیا میں موجود تھی۔ ممکن ہے ایسا ہو مگر تورات سے ظاہر ہے کہ پہلے پہل حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ارشاد خداوندی کے تحت اس پر اسی (80) برس کی عمر میں خود بھی عمل کیا اور خاندان کے تمام مردوں حتیٰ کہ غلاموں سے بھی اس حکم پر عمل کرایا اور اللہ تعالیٰ سے آپ کے دائمی عہد کی یہ ایک اہم شرط تھی جسکو آپ نے اپنی آنیوالی نسلوں میں بھی رواج دینا تھا۔ اس عہد کے مطابق حضرت مسیح علیہ السلام کی ولادت کے آٹھویں دن ان کے ختنے کئے گئے۔ جسے اب ان کے ماننے والے عیسائیوں نے پولوس کے اس قول کے ماتحت کہ شریعت لعنت ہے اور عہد نامہ قدیم ختم ہو چکا ہے اور اس کی یہ شرط اب غیر ضروری ہے۔ اس مفید رسم کو بالکل ہی ترک کر دیا ہے بلکہ انہیں اس سے اس قدر نفرت ہو گئی ہے کہ ان کے ڈرامہ نویس بھی اس پر پھبتیاں کستے ہیں۔ چنانچہ شیکسپیئر نے اپنے ڈرامہ اوتھیلو میں ہیرو کے واقعہ خودکشی کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس (ہیرو) نے اپنے پیٹ میں چھرا گھونپ دیا اور چلا کر کہا "لڑکی میں نے ایک مختون کتے کا پیٹ یوں چاک کیا تھا"۔

اطباء مغرب ختنہ کی اہمیت وافادیت خوب سمجھتے ہیں لیکن عیسائی دنیا کی اس سے نفرت کے باعث عوام میں اسے رواج دینے یا اس کا مشورہ دینے سے کتراتے ہیں۔ گو بعض امراض میں جن میں اس (باقی صفحہ نمبر 38)

مصیبتوں سے نجات اور حصول مقاصد کیلئے خاص ورد

اول اور آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں: پھر "حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ" درج ذیل گنتی کے مطابق پڑھیں:

(1) شرور وفتن سے حفاظت کے لئے 341 مرتبہ۔

(۲) وسعت رزق اور ادائے قرض کیلئے 308 مرتبہ۔

(۳) خاص کام کی تکمیل کیلئے 111 مرتبہ۔

(۴) مصائب وپریشانی سے نجات حاصل کرنے کیلئے 140 مرتبہ۔

(ملیحہ لودھی، راولپنڈی)

سرسوں دوا بھی شفا بھی

اگر اس کی چند سلائیاں آنکھوں میں ڈال لی جائیں تو آنکھوں کے امراض کے لئے بے حد مفید ہے۔ (شکیل احمد، مانسہرہ)

عربی	حرف الابیض	فارسی	شف	انگریزی	Mustard

سرسوں کے بیج چھوٹے چھوٹے اور گول گول دانے ہوتے ہیں۔ جن کے رنگ بھی مختلف ہوتے ہیں مثلاً سرخ، سیاہ، زرد اور سفید۔ اس کا مزاج گرم خشک درجہ سوم ہے۔ ان دانوں کا تیل نکالا جاتا ہے جسے سرسوں کا تیل کہتے ہیں۔ سرسوں کی خصوصیات درج ذیل ہیں۔

1۔ سرسوں ثقیل اور ریاح پیدا کرتی ہے۔ 2۔ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ 3۔ سرسوں کے بیج پیشاب آور اور محرک باہ ہیں۔ 4۔ کھجلی اور جسمانی خارش میں سرسوں کے پتے پکا کر کھانا اور سرسوں کا تیل لگانا مفید ہوتا ہے۔ 5۔ اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں۔ جو پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے اور بلغم کو اور ریح کو دور کرتا ہے (جبکہ صرف سرسوں کے بیج ریح پیدا کرتے ہے۔) ساگ قبض کشا ہے اور مصفی خون بھی ہے۔ 6۔ سرسوں کو تنہا یا ابٹن میں شامل کر کے جسم پر ملنے سے جلد صاف ہو جاتی ہے۔ 7۔ یہ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ وزن اور قد جلد بڑھاتا ہے۔ 8۔ سرسوں کے بیج باہ کو طاقت دیتے ہیں۔ ان کو اگر آدھے ابلے ہوئے انڈے کے ساتھ کھایا جائے تو حد درجہ کے مقوی باہ ہیں۔

سرسوں کے تیل کے فوائد: ☆سرسوں کا تیل گھی کی بجائے کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ☆مختلف مراہم تیار کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ ☆بال گرنے کی صورت میں نہانے سے پہلے سرسوں کے تیل سے سر کی مالش کرنی چاہئے اور پھر ایک گھنٹہ بعد غسل کرنا چاہئے۔ بعد میں بالوں کو ہاتھوں سے رگڑنا چاہئے۔ بال چند دنوں میں گرنا بند ہو جائیں گے۔ ☆تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ سرسوں کا تیل جراثیم کش ہے۔ ☆اس کو بدن پر مل لینے سے پسو بھی نزدیک نہیں آتے۔ ☆جہاں پر سرسوں کا زیادہ استعمال ہوتا ہے وہاں پر طاعون کا حملہ نہیں ہوتا۔ ☆سرسوں کے تیل کی دو بوندیں اگر بطور نسوار ناک میں ڈال دی جائیں تو زکام اور نزلہ کی شکایت دور ہو جائے گی۔ ☆اگر اس کی چند سلائیاں آنکھوں میں ڈال لی جائیں تو آنکھوں کے امراض کے لئے بے حد مفید ہے۔ ☆جسم پر سرسوں کا تیل لگا لینے سے مچھروں کا ڈنگ جسم پر اثر نہیں کرتا، بلکہ مچھر اور پسو قریب نہیں آتے۔

بینائی کیلئے: سونف برابر مقدار میں شکر کے ہمراہ ملا کر رات کو باقاعدگی سے ایک بڑا چمچ دودھ کے ہمراہ کھاتے رہنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

آیئے! بیوی کا خانہ خراب کریں

اتوار کو تمام دن دوستوں کیساتھ چائے کا چکر چلائیے۔ ہر بات کہہ کر، ہر کام کر کے، ہر چیز رکھ کے ہمیشہ بھول جائیے اور جب وقت پر کچھ نہ ملے تو چیخ چیخ کر سارا گھر سر پر اٹھا لیجئے۔ یقین کیجئے کہ آپ کی بیوی کا ذہنی سکون درہم برہم ہو جائیگا۔ (عبدالکریم، گوجرانوالہ)

عبقری کے شمارہ جون 2008ء میں ''شوہر کا خانہ خراب کیجئے'' نظر سے گزرا۔ جدت اور حقیقت کے لحاظ سے مضمون نگار نے کوئی پہلو تشنہ نہیں چھوڑا۔ ظاہر ہے جب شوہروں کا خانہ اس حد تک خراب ہو جائے گا کہ وہ خود کو پاگل محسوس کرنے لگیں تو انہیں بھی یہ حق پہنچتا ہے کہ جوابی کارروائی کے طور پر بیوی کا خانہ خراب کر دیں اور اس نتیجہ میں متوازن فضا پیدا ہو سکے۔ زیرِ نظر مضمون اسی خیال کے تحت پیش کر رہا ہوں۔

یاد رکھئے! بیوی کو آپ کے لیٹ آنے سے بڑی چڑ ہوتی ہے۔ اس لئے رات کو ہمیشہ دیر سے واپس آیئے۔ دفتری اوقات کے بعد جو وقت بچے اسے ہمیشہ دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح، اور ہوٹل وغیرہ میں ضائع کیجئے۔ گھر جا کر بیوی کے ساتھ مغز مارنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ دس بجے سے پہلے جانا تو بیوقوفی ہے البتہ بارہ بجے کے بعد آپ بخوبی گھر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ اگر بدنصیب بیوی آپ کے انتظار میں اس وقت بھی جاگ رہی ہو تو نادم ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ وہ ناک بھوں چڑھائے اور دیر سے آنے کی شکایت کرے، تو میز پر زور زور سے مکے مار کر یوں مخاطب کیجئے۔ '' دیر سے آیا ہوں تو کیا غضب ہو گیا۔ اس گھر میں میرے سکون کے لئے رکھا ہی کیا ہے۔ خون پسینہ ایک کر کے کماتا میں ہوں اور تمہیں تو عیش کرنے کے سوا اور کوئی کام ہی نہیں۔ ہماری بلی اور ہمیں کو میاؤں...... سارے دن کے تھکے ہوئے ذہن کیلئے اگر تفریح کے چند لمحے بھی نہ گزاروں تو دماغ خراب ہو جائے۔ کون سا جہیز میں کوٹھی کار لے آئی تھیں کہ مجھے محنت نہ کرنی پڑتی۔ قسمت پھوٹ گئی اپنی تو......!

بیوی کھانا لا کر رکھے وہ ٹھنڈا یا ناپسندیدہ ہو یا آپ باہر دوستوں کے ساتھ پیٹ پوجا کر چکے ہوں تو بیوی کو یوں نوازیئے: ''یہ کھانا پکایا ہے یا کونے والے ہوٹل سے منگوایا ہے؟ تین سو روپے ماہوار تنخواہ پانے والا کوئی شریف انسان بھی اسے نہیں کھا سکتا؟ ہرگز نہیں...... اگر زیادہ متاثر کرنا ہو تو بے شک پلیٹیں اٹھا کر زمین پر دے ماریئے اور کپڑے بدلے بغیر زور زور سے پاؤں پٹختے ہوئے اپنے کمرے میں تشریف لے جایئے۔

فرض کیجئے بھوک لگی ہے اور بیوی بے چاری نے آپ کے انتظار میں ابھی تک کھانا نہیں کھایا تو اس سے ہرگز مت کہئے کہ آؤ بیگم! کھانا کھا لو...... اور اگر وہ خود ہی کھانا شروع کر دے تو ایک قہر آلود نظر ڈالئے اور یوں فرمایئے: ''تم بھی عجیب عورت ہو، تمہاری وجہ سے روز آفس دیر سے پہنچتا ہوں اور ڈانٹ کھانا پڑتی ہے۔ کسی دن نوکری سے جواب مل گیا تو سر پر ہاتھ رکھ کر رونا...... وغیرہ وغیرہ......''

اگر آپ ان سعادت مند شوہروں میں سے ہیں جو ہر ماہ کی پہلی تاریخ کو ساری تنخواہ بیوی کے ہاتھ پر لا کر رکھ دیتے ہیں تو سخت غلطی پر ہیں۔ بیوی پر اعتماد کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ ضروری خرچ کے لئے پیسے نوکر کو دیجئے اور ساتھ ہی اسے ہدایت کر دیجئے کہ بیوی کی مکمل طور پر جاسوسی کرے اور رات کو تمام ''رپورٹ'' صاحب تک پہنچا دے کہ سارا دن بیگم نے کیا کیا معرکے سر کئے۔ کتنے مہمان آئے، الگ الگ مرد اور عورتوں کی تعداد کیا تھی، بازار گئیں تو کیا کیا خریدا۔ کس کس سے لڑائی مول لی۔ وغیرہ۔

دفتر میں کوئی لیڈی ٹائپسٹ ہو تو بیوی کے سامنے اسکی تعریف کیجئے۔ بیوی سے چھپانے کی چنداں ضرورت نہیں۔ بیوی کے سامنے دوسری عورتوں کی جی بھر کر تعریف کیجئے (جھوٹی ہی سہی) عورت سب کچھ برداشت کر سکتی ہے مگر شوہر کی توجہ یا جھکاؤ کسی دوسری طرف ہو تو یہ اس کی قوت برداشت سے باہر ہے۔ بیگم صاحبہ بازار سے کوئی پسندیدہ چیز خرید کر لائیں تو اسکی ہرگز تعریف نہ کیجئے۔ ہمیشہ اسے فضول خرچ، بے پرواہ اور پھوہڑ کا خطاب دیجئے۔ اگر بیوی بھول کر کسی کپڑے یا زیور کی فرمائش کر بیٹھے۔ تو ہرگز پوری نہ کیجئے بلکہ اسے یہ احساس دلایئے کہ وہ کسی وزیر یا سفیر کی بیگم نہیں ہے۔ معمولی آدمی کی بیوی ہے۔ اپنی اصل تنخواہ کا راز بیوی سے چھپایئے۔ اگر آپ بتا دیں گے تو اس میں سراسر آپ کا نقصان ہے۔ اگر وہ سال یا چھ ماہ بعد کسی دعوت یا شادی پر جانے کیلئے تیار ہو رہی ہے تو اسے بنا سنورا دیکھ کر ہرگز اس کی تعریف نہ کیجئے ورنہ اس کا دماغ عرش تک پہنچ جائے گا اور آپ کا مشن ناکام رہے گا۔ صرف اتنا کہئے۔ خوب بہت خوب، اگر کچھ فرق باقی ہے تو کہیں سے قرض منگوا لو اور بازار کا ایک چکر اور لگا لو تا کہ یہ حسن جہاں سوز اور بھی چمک سکے۔'' اگر آپ بیوی سے وعدہ کر کے جائیں تو کبھی وقت پر واپس نہ آئیں۔ انتظار کی کوفت بھی مزیدار ہوتی ہے۔ بیوی کی بات کم سنئے اور خود زیادہ بولئے۔ اگر اس کی زبان قینچی کی طرح چلنے لگے تو اس سے متاثر ہوئے بغیر زوردار آواز سے اسے یقین دلایئے کہ اس میں کوئی کشش نہیں اور آپ اس کی کوئی بات سننا پسند نہیں کرتے۔

بالفرض اگر آپ ساری تنخواہ بیوی کو دینے کے حق میں ہیں تو ہر ماہ کے آخر میں پائی پائی کا حساب لیجئے۔ اگر کہیں بھول چوک ہو جائے تو اتنی اونچی آواز میں نصیحت کیجئے کہ محلے والے بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ یقین کیجئے ایسا کرنے سے آپ کے ماں باپ، بہن بھائی سب کے چہرے خوشی سے پھول کر کپا ہو جائیں گے۔ بچوں پر بھی ڈھول دھپے کی مشق کر سکتے ہیں۔ اپنے کمرے کو قطعاً صاف نہ کیجئے، یہ آپ کا کام نہیں۔ کپڑے ہمیشہ پلنگ پر پھینکئے۔ جوتے کمرے کے عین درمیان بڑے اچھے نظر آتے ہیں۔ شیو کا سامان رائٹنگ ٹیبل پر اور سیاہی کی دوات ڈائننگ ٹیبل پر رکھئے۔ کتابوں کے انبار ہمیشہ بستر پر چھوڑیئے۔ گیلا تولیہ ہمیشہ غسل خانے میں پھینک دیں۔ سگریٹوں کی راکھ اپنے کمرے کے علاوہ ڈرائنگ روم میں بھی جا بجا دکھائی دے۔ اتوار کو تمام دن دوستوں کے ساتھ چائے کا چکر چلایئے۔ ہر بات کہہ کر ہر کام کر کے، ہر چیز رکھ کے ہمیشہ بھول جایئے اور جب وقت پر کچھ نہ ملے تو چیخ چیخ کر سارا گھر سر پر اٹھا لیجئے۔ یقین کیجئے کہ آپ کی بیوی کا ذہنی سکون درہم برہم ہو جائیگا۔

شدید درد

اگر جسم کے کسی بھی حصے میں کسی وجہ سے شدید درد ہو تو اِذَا زُلۡزِلَتِ الۡاَرۡضُ زِلۡزَالَهَا ۝ وَاَخۡرَجَتِ الۡاَرۡضُ اَثۡقَالَهَا (سورۃ الزلزال: 1,2) ایسی آواز سے جس کو مریض سن نہ سکے، صبح و شام سات سات بار پڑھ کر اس کے دائیں کان میں پھونکا جائے انشاءاللہ درد رفع ہو گا۔

(مرسلہ: بیگم منظور، حویلی لکھا)

تلسی کے پتے چہرے کی خوبصورتی کیلئے

تلسی کا پودا باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اسکے پتوں سے بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس پودے کے پتے پھیپھڑوں اور گردے و مثانے کے امراض میں مفید ہیں۔ اسکے پتوں کو سرکے میں ابال کر اسکا پانی چہرے پر تھپتھپانے سے جلد کے مسامات سکڑ جاتے ہیں اور چہرہ دلکش لگنے لگتا ہے۔ (علی حسن)

جلد اور بالوں کو حسن دیجئے

جلد کی تازگی، نرمی اور ملائمت کے لئے اس کا گیلا رہنا یا رکھنا ضروری ہے۔ اس کی ایک عملی تدبیر تو یہ ہے کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔ دھوپ میں نکلنے سے پہلے ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیا جائے۔

تنویر آصف، لاہور

سامان حسن کیجئے

سب سے پہلا اصول یہ طے کر لیجئے کہ آپ ممکنہ حد تک دھوپ کی تمازت سے بچیں گے۔ صبح کی نرم دھوپ بلا شبہ مفید ہے بشرطیکہ دھوپ لینے کا یہ عمل 15-20 منٹ تک ہی محدود ہو۔ تیز دھوپ میں چلنے پھرنے سے ممکنہ حد تک بچنا چاہئے۔ دھوپ میں جسم تاپنے کا شوق بلکہ ضرورت ٹھنڈے ملکوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ ہمارے ملک کی خواتین جب تک برقعے چادر کی پابند رہیں ان کے لئے دھوپ مسئلہ نہیں بنی۔ خود یورپی خواتین تیز دھوپ سے بچنے کے لئے دھوپ ٹوپی یا سولا ہیٹ استعمال کرتی ہیں۔ ہماری خواتین دوپٹے سے یہ کام لے سکتی ہیں بلکہ جو صحیح معنوں میں دوپٹہ اوڑھتی ہیں وہ اسے پیشانی پر ذرا آگے نکال کر چہرے، گردن وغیرہ کو دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتی ہیں۔ آنکھ کے اطراف کی حساس اور نازک جلد کی حفاظت کے لئے دھوپ کے چشموں کا استعمال بھی صحیح ہے۔ ہماری خواتین اس طرح کسی حد تک پردے کا اہتمام بھی کر سکتی ہیں۔ ان چشموں کے استعمال سے آنکھیں روشنی سے نہیں چندھیاتیں۔ اس طرح جھریوں کے بننے اور گہرے ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ جلد کی تازگی، نرمی اور ملائمت کے لئے اس کا گیلا رہنا یا رکھنا ضروری ہے۔ اس کی ایک عملی تدبیر تو یہ ہے کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔ دھوپ میں نکلنے سے پہلے ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیا جائے۔ اس کے علاوہ چہرے پر ایسی کریم لگائی جائے جو اسے گیلا رکھے۔ عرق گلاب میں تھوڑی گلیسرین ملا کر لگانا بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔ چہرے کو بار بار صابن سے دھونا بھی نہیں چاہئے۔ صابن میں شامل سوڈا اسے خشک کر دیتا ہے۔ ایسے ابٹن بھی استعمال نہیں کرنے چاہئیں جو جلد کو سکیڑیں یا خشک کر دیں۔ جلد گیلی رکھنے والی کریم (MOISTURIZER) لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ منہ دھونے کے بعد تولئے سے خشک کرنے کی بجائے گیلی حالت میں یہ کریم لگائی جائے اس طرح جلد کو نمی خوب مل جاتی ہے۔

بالوں کی حفاظت

چالیس سال کی عمر میں بال اپنی آب و تاب کھونے لگتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں مناسب مقدار میں چکنائی نہیں ملتی، اس لئے یہ ضروری ہے کہ انگلیوں کے سروں کی حرکت سے ان کی جڑوں میں اچھی قسم کا روغن آملہ، ناریل، زیتون کا تیل نیم گرم، اچھی طرح جذب کیا جائے۔ بہتر ہے کہ یہ عمل سوتے وقت کیا جائے اور صبح بالوں کو اچھے صابن سے یا سر دھونے کے نباتاتی سفوف سے دھو لیا جائے۔ بال خشک کرنے کے بعد انہیں کنگھے یا برش سے اچھی طرح صاف کر کے جما لینا چاہئے۔ آملہ بغیر گٹھلی کا 250 گرام، سکاکائی 125 گرام، میتھی دانہ 125 گرام، ریٹھے کا چھلکا 125 گرام، ناگرموتھا 125 گرام، چائے کا چورا (ڈسٹ) 125 گرام۔ تمام اجزاء کو خوب باریک پیس کر اس میں چنے کا بیسن 250 گرام ملا لیں۔ سر دھونے سے آدھا گھنٹہ پہلے اس سفوف کو پانی میں بھگو دیں اور بالوں میں یہ لیپ اچھی طرح لگا کر تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔ مقدار کا تعین بالوں کی کمی بیشی کے حساب سے کر لیں۔ املی کے زلال میں 2 چمچے گندم کا آٹا لئی کی طرح پکا کر بال دھونے سے بھی وہ اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

جراحت حسن

حسن کی بحالی کے لئے نشتر کی مدد کاسمیٹک سرجری کہلاتی ہے۔ آج کل اس کا بڑا چرچا ہے، لیکن یہ کوئی بہت آسان کام نہیں ہے۔ بحالی حسن کی یہ تدبیر اس وقت اختیار کرنی چاہئے کہ جب آپ 40 سال کی عمر میں (بقیہ صفحہ 38)

حافظہ کمزور ہونا

یَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَام ہر نماز کے بعد سو مرتبہ پڑھنے سے عزت و عظمت میں اضافہ ہوتا ہے اگر کسی شخص کا حافظہ کمزور ہو اور وہ کند ذہن بھی ہو تو رات کو سوتے وقت تین عدد بادام گری پر تین مرتبہ یَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْـرَام پڑھ کر دم کر لے ایک گری رات کو سوتے وقت ایک گری صبح نہار منہ اور ایک گری دوپہر کے کھانے سے پہلے کھا لے بچوں کے لئے یہ عمل والدین کر سکتے ہیں۔ علاج کی مدت اکیس (21) روز ہے۔ (مرسلہ: ارسلان خان کراچی)

بہار رفتہ کے موتی

جس نے مذاق کرنا چھوڑ دیا تو اسے تر و تازگی سے نوازا جائیگا۔ جس نے دنیا کی محبت ترک کر دی تو اسے آخرت کی محبت سے نوازا جائیگا۔

(انتخاب: محمد اکمل فاروق ریحان، سرگودھا)

1- حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ عارفین یعنی نیک لوگوں کی علامات میں سے ہے کہ ان کا دل خوف اور امید سے متصف رہتا ہے۔ ان کی زبان حمد و ثناء سے تر و تازہ رہتی ہے اور ان کی آنکھیں حیا اور رونے سے اشکبار رہتی ہیں اور ان کا مقصد اپنے مولا کی رضا کی طلب اور دنیا کا چھوڑنا ہوتا ہے۔

2- حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کر دیں تو اسے حکمت سے نوازا جائے گا۔ جس نے فضول دیکھنا ترک کیا تو اس کو دل کے خشوع سے نوازا جائے گا۔ جس نے فضول ہنسنا ترک کر دیا تو اسے ہیبت اور دبدبے سے نوازا جائیگا۔ جس نے مذاق کرنا چھوڑ دیا تو اسے تر و تازگی سے نوازا جائے گا۔ جس نے دنیا کی محبت ترک کر دی تو اسے آخرت کی محبت سے نوازا جائے گا۔ جس نے دوسروں کے عیوب ڈھونڈنے کی مشغولیت ترک کر دی تو اسے اپنے عیوب کی اصلاح کی نعمت سے نوازا جائیگا اور جس نے اللہ تعالیٰ کی کیفیت کی تجسس ترک کر دی تو اسے برات نفاق سے نوازا جائے گا۔

3- حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ عقل مند انسان کیلئے ضروری ہے کہ وہ سات چیزوں کو سات پر ترجیح دے۔ فقر کو مال داری پر، ذلت کو عزت پر، تواضع کو تکبر پر، بھوک کو سیر ہونے پر، غم کو خوشی پر، پستی کو اونچائی پر اور موت کو زندگی پر۔

4- حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ مومن کو چھ قسم کا خوف لگا رہتا ہے۔

(1) اللہ تعالیٰ کی جانب سے خوف رہتا ہے کہ کہیں اللہ تعالیٰ اس کا ایمان نہ سلب کر لے۔ (2) اعمال لکھنے والے فرشتوں کی طرف سے خوف کہ کہیں وہ اس کے خلاف کوئی ایسی بات نہ لکھ دیں جس سے یہ قیامت والے دن رسوا ہو جائے۔ (3) شیطان کی طرف سے خوف کہ وہ اس کا عمل باطل نہ کر دے۔ (4) ملک الموت کا خوف کہ وہ اچانک بے خبری میں اس کو اٹھا نہ لے یعنی موت دیدے۔ (5) دنیا کا خوف کہ کہیں وہ اس کے دھوکے میں آ کر آخرت سے غافل نہ رہے۔ (6) اہل و عیال کا خوف کہ انکی خبر گیری میں مشغولی اس کو ذکر اللہ سے غافل نہ کر دے۔

(امہ ریحانہ خان اعوان)

کیا آپ بچوں کی تربیت سے مطمئن ہیں؟

بچے کی زندگی سے زیادہ آپ کیلئے اور کوئی چیز اہمیت کی حامل نہیں۔ آپ ٹیلی وژن دیکھتے اور دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح میں وقت گزارتے ہیں، مگر اپنے بچوں کے لئے آپ کے پاس کوئی وقت نہیں تو نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ من مانے راستے پر چل نکلیں گے۔

اخبارات کی چیختی سرخیاں اس حقیقت کو آشکارا کرتی ہیں کہ ہمارے شہری اور دیہاتی علاقوں میں جرائم روز کا معمول بن گئے ہیں۔ زیادہ حیرت کی بات یہ ہے کہ اکثر یہ جرائم 8 سال سے 18 سال کی عمر تک کے نوجوان کرتے ہیں۔ یہ بے راہرو نوجوان دنگا فساد اور قتل و غارت پر اتر آتے ہیں اور تو اور کھاتے پیتے گھرانوں کے نوجوان بھی ڈکیتیوں اور گینگ ریپ جیسی قبیح وارداتوں میں ملوث ہو رہے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ بہت سے والدین اپنے بچوں کی صحیح تربیت سے غفلت برت رہے ہیں۔ بچوں کو صحیح راہ کی طرف لے جانا اتنا آسان نہیں جبکہ ان کے اردگرد تمام اسباب انہیں برائی کی طرف مائل کرتے ہوں۔ اکثر ایسے بچے اپنی ان ماؤں کے ساتھ رہتے ہیں جو شاید بے ہنر اور بیروزگار ہیں اور ان کے والد انہیں چھوڑ دیتے ہیں۔ معاشرے میں گلیاں بڑی بے رحم استاد ہوتی ہیں۔ وہ بچوں کو ہوشیار، مشکوک اور باغی بناتی ہیں۔ گلیوں کے تربیت و تعلیم یافتہ نوجوان جھگڑے، چوری کرنے، جیب کاٹنے اور قتل کرنے میں مہارت اختیار کرتے ہیں۔ ان گلیوں کے پروفیسر کونوں میں کھڑے ہو کر نوجوانوں کو کامیاب زندگی کا جھانسہ دیتے ہیں۔ یہ وہ حالات و واقعات ہیں جن میں شہری اور دیہاتی بچے پرورش کی منازل طے کرتے ہیں۔ ان منفی کیفیات کے باوجود یہ امکان موجود ہے کہ بچے کو صحیح تربیت دیکر اچھا انسان بنایا جائے۔ ہزاروں والدین ان چیلنجوں کا مقابلہ بڑی کامیابی سے کر رہے ہیں اور ان کے بچے اسی ماحول میں پرورش پانے کے باوجود ذمہ دار، باعزت اور کامیاب نوجوان ثابت ہوتے ہیں اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے اچھے ہوں تو پہلے آپ خود اچھے بنیں۔ آپ کو خود بھی ایسے ہی بننا چاہئے جیسے اپنے بچوں کو بنانا چاہتے ہیں۔ بچے بہت بڑے نقال ہوتے ہیں۔ وہ ہماری ہر طرح کی عادت اپناتے ہیں اور امی ابو بن کر کھیلتے ہیں۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، ان کا کردار حقیقت میں ڈھلتا چلا جاتا ہے۔ اگر آپ دھوکا دیتے اور جھوٹ بولتے ہیں تو اپنے بچے کو جھوٹ بولنے اور چوری میں شامل ہونے سے نہیں روک سکتے۔ اگر آپ غیر مہذب زبان استعمال کرتے ہیں تو پھر اپنے بچے کو دوسروں سے گندی زبان میں گفتگو کرنے پر آپ کو کوئی اعتراض نہیں ہونا چاہئے۔ اگر آپ خود باکردار نہیں تو پھر آپ کی بیٹی یا بیٹا جنسی بے راہ روی کا شکار ہو تو آپ اسے کیا کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے غلط راہ پر نہ چلیں تو اپنے آپ کو ان کے سامنے بہتر طور پر پیش کرنا چاہئے۔ صرف باتیں کرنے کی بجائے انہیں عملی نمونہ دکھانا چاہئے۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کے بچے کی زندگی سے زیادہ اور کوئی چیز اہمیت کی حامل نہیں۔ آپ ٹیلی وژن دیکھتے اور دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح میں وقت گزارتے ہیں، مگر اپنے بچوں کے لئے آپ کے پاس کوئی وقت نہیں تو نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ من مانے راستے پر چل نکلیں گے۔ بچے ہمارا مستقبل ہیں اور ہمیں ان کے بہتر مستقبل کے لئے اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا چاہئے۔ شاید آپ کو اس بات کا اندازہ نہیں کہ اللہ تعالیٰ نے بچوں کی تربیت میں آپ پر بڑی بھاری ذمہ داری ڈالی ہے۔ جان لیجئے کہ اللہ نے بچوں کو ان کی پرورش کے لئے بطور امانت آپ کے پاس بھیجا ہے۔ قدرت نے بچوں کو لامحدود صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ آپ کے بچوں کی زندگی آپ کے ہاتھ میں ہے اور اللہ تعالیٰ نے آپ کو اس کا ذمے دار ٹھہرایا ہے، لہٰذا مصمم ارادہ سے اپنے بچوں کی زندگی بہتر بنانے کی جنگ میں کامیابی حاصل کریں۔ آپ کے گھر میں مثبت سرگرمیوں کے اثرات نہیں ہیں تو آپ کے بچے بھی ان سے متاثر ہوں گے۔ اپنے گھر میں ہمیشہ مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیں اور اپنے بچوں کے لئے دن کا کچھ حصہ وقف کریں اور انہیں پوری اہمیت دیجئے۔ اس باہمی ملاقات کے دوران انہیں بے تکلفی اختیار کرنے کا موقع دیجئے۔ شاید آپ کو ایسا کرنے میں کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑے۔ دادا، دادی اور دوسرے قریبی رشتہ داروں کو بھی بچوں کی پرورش میں اپنا مددگار بنایئے۔ ماں کو بچوں کی تربیت کے لئے باپ کے تعاون کی خاص طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ نیز اجتماعی خاندان میں بچوں کی تربیت کامیابی سے کی جاسکتی ہے۔ آپ بچوں کو باور کرا سکتے ہیں کہ اچھے اور برے دوست کی پہچان کیا ہے۔ کبھی آپ نے غور کیا کہ بچے کیوں دنگا فساد کرتے ہیں۔ اصل میں اس کی وجہ بڑوں کی عزت میں کمی ہے۔ بڑوں کی عزت بچوں پر لازم ہونی چاہئے۔ انہیں بڑوں کی عزت و احترام کا احساس دلایئے۔

بچوں کو عصری تعلیم کے ساتھ ساتھ دینی تعلیم دیجئے۔ انہیں اللہ تعالیٰ سے رشتہ قائم کرنے کے لئے عبادات کی طرف راغب کیجئے اور انہیں بتایئے کہ مسائل کے حل کے لئے اللہ تعالیٰ سے رجوع کریں۔ اس طرح انہیں جلد ہی احساس ہو جائے گا کہ اللہ ان کا دوست ہے جو سب سے زیادہ ان کے قریب ہے۔ لاتعداد برائیوں سے فقط اللہ کی طرف رجوع کرنے ہی سے بچا جا سکتا ہے۔ بچوں کو تصویر کا دوسرا رخ بھی دکھایئے کہ نافرمانی کے نتائج کیا ہوتے ہیں۔ اگر بچے اللہ تعالیٰ کے احکامات کے مطابق زندگی بسر کریں گے تو انہیں زندگی میں کامیابی اور کامرانی نصیب ہوگی۔ جو انہیں اپنے ہمجولیوں میں نمایاں مقام عطا کرے گی۔ بچوں کی زندگی بامقصد بنانے اور صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ وہ اچھے شہری بنیں۔ اگر آپ ان باتوں پر عمل کریں گے تو آپ کے بچے معاشرے کے لئے روشنی کا مینار ثابت ہونگے۔ آج ہی سے اپنے بچوں کی صحیح تربیت شروع کر دیجئے اور یاد رکھیے صرف آپ ہی اس آلودہ ماحول میں اپنے بچوں کی صحیح تربیت کر سکتے ہیں۔

دانتوں سے خون نکلنا:۔ کیکر کی تازہ چھال کچھ عرصہ مستقل دن میں چند بار چبانے سے مسوڑھوں سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

بھائی خود کو مریض سمجھتا ہے

☆ میرے بھائی کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ کالج میں پڑھتا ہے۔ اسکی وجہ سے ہم لوگ بہت پریشان رہتے ہیں۔ خاندان میں کسی کو بیمار دیکھ کر اسے محسوس ہوتا ہے جیسے خود اسے یہی بیماری ہے۔ پھر وہ ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس جاتا ہے۔ دوائیاں کھاتا ہے، ہم لوگ اسے ہسپتال کسی بھی مریض کو دیکھنے نہیں جانے دیتے۔ دو تین بار ایسا اتفاق ہوا ہے کہ ہسپتال جا کر وہ خود مریض بن جاتا ہے۔ کسی وٹامن کے بارے میں پڑھ لے تو فوراً خرید کر لے آتا ہے۔ گھر والوں کو اس کے بارے میں لیکچر دے کر قائل کرتا ہے کہ یہ وٹامن اس کیلئے کتنا ضروری ہے۔ اسکے نہ کھانے سے وہ بیمار ہو سکتا ہے اسکے دوست بھی بہت کم ہیں۔ اپنی زندگی کے بارے میں اسے بڑی تشویش رہتی ہے۔ غذا میں کوئی چیز کم نہ رہ جائے اور اس کی صحت خراب نہ ہونے پائے اور اسی چکر میں رہتا ہے۔ طرح طرح کی دواؤں اور کتابوں سے اسکی میز بھری رہتی ہے۔ سب لوگ اسے سمجھا چکے ہیں، مگر اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ آپ بتائیے، کیا کریں۔ (رقیہ خاتون...... سرگودھا)

جواب:۔ آپکے بھائی جس عمر سے گزر رہے ہیں اس عمر میں اکثر لڑکوں کو یہ خبط ہو جاتا ہے کہ وہ کس طرح صحت مند رہیں اور کیا چیز کھائیں جس سے وہ بے پناہ طاقت کے مالک بنیں۔ آپ کسی اچھے ڈاکٹر سے ان کا معائنہ کرائیے۔ ڈاکٹر سے کہیں کہ ان کے لئے متوازن خوراک تجویز کر دیں تاکہ یہ وٹامن کے چکر میں نہ پڑے۔ چیک اپ کرانے سے پہلے ڈاکٹر سے آپ خود بات کیجئے۔ ڈاکٹر ان کو خود ہی پیار سے سمجھا دیگا۔

مذہب سے دوری بھی نفسیاتی مسائل پیدا کرتی ہے۔ بھائی سے کہیں کہ نماز کی پابندی کریں اور خصوصاً صبح کی نماز پابندی سے پڑھے اور پھر آدھ گھنٹے کیلئے گھر سے قریبی پارک میں جا کر چہل قدمی کرے۔ صبح کی سیر اسے تمام دن چاق و چوبند رکھے گی۔ انکو بتائیے کہ سورج جب نکلتا ہے تو اس کی شعاعیں اثر انگیز ہوتی ہیں۔ نکلتے سورج کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے سانس لینے سے جسم کی کثافت دور ہو جاتی ہے۔ یوگا اور سانس کی بہت سی مشقیں ہیں جن سے لوگ فائدہ اٹھاتے ہیں۔ آپکے بھائی کیلئے صبح کی سیر ضروری ہے۔ تازہ ہوا اور نکلتے سورج کی کرنیں صحت کیلئے حیاتین سے زیادہ مفید ہیں۔

صبح کی نماز پڑھنے سے ان کو دل کا سکون حاصل ہوگا اور وہم دور ہوگا۔ ان کو اسلامی کتابیں پڑھنے کے لئے دیجئے تاکہ ان کو پتہ چلے کہ موت اور زندگی اللہ کے اختیار میں ہے۔ جس طرح وہ مریضوں کو دیکھ کر خود مریض بن جاتے ہیں، نیک اور صحت مند لوگوں کو دیکھ کر ان جیسا بننے کی کوشش کریں گے۔ خانہ بدوشوں کے خیموں، جھونپڑیوں میں بھی صحت مند بچے کھیلتے نظر آتے ہیں۔ وہ لوگ تو وٹامن استعمال نہیں کرتے مگر ان کے چہروں سے صحت کی چمک پھوٹی پڑتی ہے۔

اپنے بھائی سے کہیں کہ صبح کی سیر کے بعد بادام والا دودھ پی لیا کریں۔ رات کو سات عدد بادام، نصف چائے والا چمچ سونف اور دو چھوٹی الائچیاں آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ صبح باداموں کا چھلکا اتار کر یہ سب چیزیں پیس لیں۔ ایک گلاس دودھ میں چینی اور یہ چیزیں ملا کر پی لیں۔ انہیں کسی وٹامن کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ صحت اچھی رہے گی اور حافظہ بھی تیز ہوگا۔

اندھیرے میں سو نہیں سکتی

☆ میں ایم اے میں پڑھ رہی تھی۔ اچھا رشتہ آیا اور میری شادی ہوگئی۔ شادی سے پہلے میں رات دیر تک پڑھا کرتی تھی۔ بعض دفعہ پڑھتے پڑھتے سو جاتی تو والدہ آکر بتی بند کر دیتیں۔ شادی کے بعد میں نے محسوس کیا کہ روشنی کے بغیر میں سو نہیں سکتی۔ اندھیرے سے میں ڈرتی نہیں مگر اندھیرے میں سو نہیں سکتی۔ نائٹ بلب لے کر آئی ہوں، لیمپ بھی ہے مگر عام لوگوں کی طرح میرے شوہر اندھیرے میں سونے کے عادی ہیں۔ وہ مجھے نائٹ بلب جلانے نہیں دیتے۔ رات کو میری نیند پوری نہیں ہوتی اور لامحالہ صبح میں تھکی ہوئی اٹھتی ہوں۔ موقع مل جائے تو دن میں ایک آدھ گھنٹے کے لئے سو جاتی ہوں ورنہ تمام دن ایسے ہی گزر جاتا ہے۔ تین چار دن بعد میکے جاتی ہوں تو ایسا لگتا ہے یہاں صرف سونے کیلئے آئی ہوں۔

میرے سسرال والے، میرے شوہر سب میرا مذاق اڑاتے ہیں مجھے اندھیرے میں نیند نہیں آتی۔ اس میں بھلا میرا کیا قصور! شادی کے یہ تین مہینے میرے لئے بڑے بور گزرے ہیں مجھے ڈر لگتا ہے کہ اس بات پر میرا جھگڑا نہ ہو جائے۔ آپ خود سوچیں جب نیند پوری نہیں ہوگی تو میں تمام دن کیسے اچھے موڈ میں کام کرونگی؟ (فرحانہ شاہ...... کوئٹہ)

جواب:۔ شادی سے پہلے ماں باپ کے گھر لڑکیاں آزادی سے من مانی کر کے زندگی گزارتی ہیں، مگر سب سے بڑا مسئلہ شادی کے بعد ہوتا ہے۔ ساری عادتیں ترک کرنی پڑتی ہیں۔ ازدواجی زندگی کا آغاز کرنے کے لئے قربانی دینی پڑتی ہے۔ آپ نے اپنے لئے خود ہی مسئلہ بنالیا ہے۔ نیند کا کیا ہے وہ تو سولی پر بھی آجاتی ہے۔ پرسکون اور میٹھی نیند عموماً اندھیرے میں آتی ہے۔ اس لئے لوگ نائٹ بلب کے عادی نہیں ہوتے۔ نیند کا تعلق روشنی اور اندھیرے سے نہیں بلکہ ذہن سے ہوتا ہے۔ ذہن پرسکون ہو تو نیند فوراً آجاتی ہے۔ اصل میں آپ دیر تک رات کو پڑھتی رہتی تھیں۔ اس وجہ سے آپ روشنی ہی میں تھک کر سو جاتی تھیں۔ اب خود کو سمجھائیں، رات کو نماز پڑھ کر چند آیات ضرور پڑھا کیجئے۔ ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال کر پیا کیجئے۔ آپ کو اندھیرے میں دو چار دن سونے میں ذرا دقت ہوگی، پھر اطمینان سے گہری نیند سونے لگیں گی۔ اپنے اطمینان کے لئے آپ بیڈ لیمپ میں زیرو کا بلب لگا لیجئے اگر آنکھ کھلے تو تھوڑی دیر کے لئے لیمپ جلا لیں، پھر بند کر دیں۔ معمولی سی کوشش سے آپ اپنی عادت پر قابو پا سکتی ہیں۔

دانتوں کے لئے

☆ بانس کے پتے حسب ضرورت لیکر سایہ میں خشک کر کے جلا لیں اور راکھ کسی ڈبیہ میں محفوظ کر لیں دانتوں کے لئے بہترین منجن تیار ہے۔

☆ بانس کے پتے ایک تولہ لیکر ڈیڑھ لٹر پانی میں ابال لیں یہاں تک کہ پانی پک کر آدھا رہ جائے نیم گرم ہونے پر پانی کو چھان کر اس پانی سے کلیاں کریں۔ دانت کے درد میں افاقہ ہوگا دن میں دو مرتبہ ایسا کریں۔

(انتخاب:۔ عبدالغفار، میانوالی)

شوگر کا بہترین کنٹرول

(اُم احمد)

ذیابیطس میں مبتلا افراد کے خون میں مقدار شکر کے گھٹتے بڑھتے رہنے کے سبب روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی نیز غذا اور دوا میں توازن برقرار رکھنے کیلئے دوا کی خوراک میں تبدیلی و دیگر معاملات میں ترتیب و تنسیخ ناگزیر ہوتی ہے۔

ذیابیطس کیا ہے: ذیابیطس کے متعلق زیادہ سے زیادہ علم و آگہی انتہائی ضروری اور لازمی ہے۔ ذیابیطس کے متعلق مریض اور اس خاندان کے افراد کی معلومات پر دنیا بھر میں توجہ دی جارہی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس کی اہمیت کو پوری دنیا میں زیادہ بہتر طور پر تسلیم کیا جارہا ہے اور اسے ایک بنیادی ستون کی حیثیت بھی حاصل ہوگئی ہے تاہم یہ بات افسوس کے ساتھ کہنی پڑتی ہے کہ اگرچہ یہ نظریہ 1875ء میں فرانسیسی ڈاکٹر بوکارڈ نے شروع کیا تھا پھر 1919ء میں E.P Jhonson نے اس کو باضابطہ طور پر رواج بھی دیا تھا تاہم ایک صدی سے زیادہ عرصہ گزرنے کے باوجود یہ ابھی بھی اپنے ابتدائی مرحلوں میں ہی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اس پر زوروشور سے ترجیحی بنیادوں پر کام کیا جائے تاکہ دنیا بھر میں تیزی سے پھیلتے ہوئے اس مرض اور اس کی پیچیدگیوں سے پیدا ہونے والے خطرناک اور مہلک امراض پر قابو پایا جاسکے۔

ذیابیطس ہے کیا اور کیوں ہوتی ہے؟ انسانی جسم میں لبلبہ کے اندر بیٹا خلیے (B.cells) قدرتی طور پر انسولین پیدا کرتے ہیں جو خون کے ذرات میں شامل ہوکر خون میں موجود گلوکوز کو جسم میں انجذاب کی صلاحیت عطا کرتی ہے جس سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے جب کسی وجہ سے یہ بیٹا سیلز اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں تو خون میں موجود گلوکوز انسولین کی کمی کی وجہ سے جسم میں جذب نہیں ہو پاتا اور پیشاب کے ذریعے باہر آجاتا ہے۔ جسم کو توانائی اور غذا حاصل نہیں ہو پاتی اور وہ لاغر کمزور ہوجاتا ہے۔

اسی لیے جب ایک بار کسی کو یہ مرض لاحق ہوجاتا ہے تو اس کی زندگی کی آخری سانسوں تک برقرار رہتا ہے۔ ہاں مناسب ادویات، پرہیز، احتیاط اور ورزش کے ذریعے جسم میں مقدار شکر کی سطح اور مریض کی عمومی صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے نیز ذیابیطس سے متعلقہ امراض مثلاً خرابی گردہ، بلند فشار خون، انفیکشن، اعصابی بیماریاں، امراض شریان قلب و حملہ قلب دوران خون کی خرابیاں، اعصابی بیماریاں اور امراض چشم (Retinopathy) وغیرہ سے جو تمام کے تمام مہلک اور خوفناک امراض کے زمرہ میں آتے ہیں، بچا جا سکتا ہے۔ یہی وہ امور ہیں جہاں ذیابیطس سے متعلق زیادہ سے زیادہ علم و آگہی اور معلومات مریض اور اس کے متعلقہ افراد کیلئے انتہائی مفید اور کارآمد رہتی ہیں تاکہ ذیابیطس میں مبتلا فرد ایک نارمل اور خوشگوار زندگی گزار سکے۔ ذیابیطس سے متعلق معلومات کی اہمیت کو مندرجہ ذیل نکات کی صورت میں اجاگر کیا جاسکتا ہے۔

مریض کی عمومی صحت پر خوشگوار اثرات: ذیابیطس میں مبتلا افراد کے خون میں مقدار شکر کے گھٹتے بڑھتے رہنے کے سبب روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی نیز غذا اور دوا میں توازن برقرار رکھنے کیلئے دوا کی خوراک میں تبدیلی و دیگر معاملات میں ترتیب و تنسیخ ناگزیر ہوتی ہے۔ اس حقیقت سے آنکھیں بند کرلینے کے سبب شکر کنٹرول کافی خراب ہوجاتا ہے۔ ذیابیطس کی تشخیص کے بعد مریض کو صدمہ، نفسیاتی الجھنیں، افسردگی، ڈپریشن اپنی ذات اور صلاحیتوں پر عدم اعتماد وغیرہ جیسی مزید خرابی کا باعث بنتے ہیں۔ ذیابیطس کے بارے میں علم و آگہی مریض کو ان کیفیات پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ علاج معالجہ غذا اور دوا کی خوراک کے ردوبدل میں اعانت کرتی ہے۔ مریض اپنا خود نگہداشتی عمل بہتر طور پر انجام دے سکتا ہے اس طرح وہ اپنی شکر کا کنٹرول بہتر بناکر اپنی عمومی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرپاتا ہے۔

شوگر کا بہتر کنٹرول: یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں اور ثابت شدہ ہے کہ جن ذیابیطس میں مبتلا افراد نے اپنے مرض کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کیں اور ان پر عمل بھی کیا تو انہوں نے تھوڑے ہی دنوں میں شوگر کا کنٹرول بہتر بنالیا اور مدت العمر خوشگوار زندگی گزاری۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں شوگر کا بہترین کنٹرول اس حقیقت کے مدنظر رکھا جاتا ہے تاکہ اچھے کنٹرول کے باعث مریض اس بیماری سے ہونے والی پیچیدگیوں کے خطرات سے محفوظ رہے کیونکہ یہ پیچیدگیاں مختلف امراض کی شکل میں نہ صرف انتہائی تکلیف دہ بلکہ بعض اوقات انتہائی مہلک اور جان لیوا بھی ہوتی ہیں۔ کبھی مریض مکمل نابینا پن کا شکار ہوکر اپنا ایک پیر یا بازو ضائع کرکے معذورانہ زندگی گزارنے پر مجبور ہوجاتا ہے اور کبھی حملہ قلب یا امراض گردہ کے باعث موت کا شکار بھی۔ اسی لیے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اس مرض کے بارے میں آگہی مریض اور اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے انتہائی ضروری ہے تاکہ وہ تمام عوامل و عواقب سے باخبر ہوتے ہوئے اس مرض کے علاج معالجہ، غذا، پرہیز اور ورزشوں کے پروگرام کے ذریعے خون میں شکر کا کنٹرول بہتر رکھ سکیں۔

مریض کا خود نگہداشتی عمل: اپنی بیماری کے بارے میں مریض کا زیادہ سے زیادہ علم و آگہی، خود سے دوا کی خوراک، غذا میں تال میل پیدا کرنے کی صلاحیت تاکہ خون میں شکر کی مقدار بہترین سطح پر قائم رہے۔ مقررہ اوقات پر دوا یا انسولین انجکشن خود لینے کی اہلیت خون میں مقدار شکر کو خود جانچنے اور مانیٹر کرنے کی استعداد وغیرہ ذیابیطس کی تعلیمات کا وہ حصہ ہیں جس کی وجہ سے مریض ہمہ وقت بیرونی امداد و سہاروں کا محتاج نہیں رہتا۔ اس کے نہ صرف عمومی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ نفسیاتی کیفیت کے بہترین ہونے کے باعث مریض نارمل اور خوشگوار زندگی گزارتا ہے۔ وہ اپنی زندگی میں کوئی خاص کمی محسوس نہیں کرتا۔ شکر کے بہتر کنٹرول کے باعث امکانی حد تک اس مرض کی پیچیدگیوں سے بھی بچا رہتا ہے۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ ممکن ہے یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کرلیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

سلطان اولیاء کے مجرب اور پرتاثیر وظائف

ایک شخص نے حضرت غیاث الدین شاہ دہلویؒ سے عرض کیا میرے گھر میں سانپ نکلتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ آپؒ نے فرمایا سوتے وقت سَلَامٌ عَلٰی اِلْیَاسِیْنَ (الصٰفٰت:130) پڑھ لیا کرو اس نے ایسا ہی کیا۔ صبح کو چارپائی کے نیچے سے مرا ہوا سانپ نکلا۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی سے آزمودہ روحانی نسخے آپ عبقری میں پڑھیں

بیماری کا علاج

یہ آیات لکھ کر اور دھو کر مریض کو پلائیں بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَیَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِیْنَ وَیُذْھِبْ غَیْظَ قُلُوْبِھِمْ (سورۃ التوبہ:14,15) انشاء اللہ ہر بیماری دور ہوگی۔

چور کو پکڑنا

ایک لوہے کی اتنی بڑی موٹی میخ لیں، جس کے چار رخ ہوں۔ ایک رخ پر کٓھٰیٰعٓصٓ اور دوسرے پر یٰسٓ وَالْقُرْاٰنِ الْحَکِیْمِ تیسرے پر صٓ وَالْقُرْاٰنِ اور چوتھے پر قٓ وَالْقُرْاٰنِ الْمَجِیْدِ لکھ دیں اور جن لوگوں پر شبہ ہو ان کو زمین پر بٹھا دیں اور یہ کیل ان کے درمیان میں زمین پر رکھ کر چوٹ لگائیں اور ہر چوٹ پر سورہ ملک ایک مرتبہ پڑھیں جب 8 مرتبہ تلاوت پوری ہو جائے تو لوگوں سے کھڑے ہو جانے کو کہیں۔ جو شخص چور ہوگا وہ زمین سے نہ اٹھ سکے گا۔

ادائیگی قرض کا مجرب نسخہ

اگر کوئی شخص قرض کی ادائیگی سے قاصر ہو تو جمعہ کے دن 70 مرتبہ اور باقی دنوں میں ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ پڑھیں۔

اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ

نافرمان اولاد

اگر کسی کا نافرمان لڑکا ہو تو صبح کے وقت لڑکے کی پیشانی پر ہاتھ رکھ کر اپنا منہ آسمان کی اٹھا کر 21 مرتبہ اَلْمُقِیْتُ پڑھے۔ لڑکا نیک بخت اور فرمانبردار بن جائیگا۔

ظالم کے ظلم سے بچاؤ کیلئے

ہر نماز کے بعد 50 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر تصور میں اس ظالم شخص پر پھونکیں۔ انشاء اللہ بہت جلد اس کے ظلم سے نجات ملے گی۔

دفعیہ آسیب

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ طٰہٰ طٰسٓ طٰسٓمٓ کٓھٰیٰعٓصٓ یٰسٓ وَالْقُرْاٰنِ الْحَکِیْمِ حٰمٓعٓسٓقٓ نٓ وَالْقَلَمِ وَمَا یَسْطُرُوْنَ لکھ کر گلے میں ڈالیں۔ آسیب بھاگ جائے گا۔ ایضاً:۔ سورت صافات کی شروع کی آیتیں لازب (1 تا 10) تک پڑھ کر دم کریں۔

دردِ سر

جس کے سر میں درد ہو اس جگہ کو پکڑ کر 7 بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں۔ "وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ یَاَبُدُوْحُ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْعَظِیْمُ بِرَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ" سر کا درد ختم ہو جائیگا۔

باری کا بخار

بیری کی لکڑی پر یٰنَارُ کُوْنِیْ بَرْدًا وَّسَلٰمًا (سورہ الانبیاء:69) لکھ کر جس دن بخار نہ چڑھے نیلے سوت میں باندھ کر گلے میں ڈالیں انشاء اللہ دوسرے دن بخار نہ چڑھے گا۔

مرگی کے دورے

اگر کسی شخص کو دن میں بار بار مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو یہ اسماء لکھ کر دائیں بازو پر باندھیں: طیوس مربوس تیلوس بارالساک حاشش۔ بائیں بازو پر باندھیں "اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ" اور یہ لکھ کر گلے میں ڈالیں: "یَاحَنَّانُ یَا مَنَّانُ وَ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ"

دفعیہ سانپ

ایک شخص نے حضرت غیاث الدین شاہ دہلویؒ سے عرض کیا میرے گھر میں سانپ نکلتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ آپؒ نے فرمایا سوتے وقت سَلَامٌ عَلٰی اِلْیَاسِیْنَ (الصٰفٰت 130) پڑھ لیا کرو اس نے ایسا ہی کیا۔ صبح کو چارپائی کے نیچے سے مرا ہوا سانپ نکلا۔

بچھو کی جھاڑ

جس جگہ بچھو نے کاٹ لیا ہو یہ ورد کئی مرتبہ پڑھ کر دم کریں: "بِسْمِ اللّٰہِ شَجَّۃٌ قَرْنِیَّۃٌ مِلْحَۃُ بَحْرٍ قَفْطَا"

دردِ زہ

اگر بچہ پیدا ہوتے وقت سخت تکلیف ہو اور بچہ پیدا نہ ہوتا ہو تو یہ آیات کاغذ پر لکھ کر پاک کپڑے میں لپیٹ کر عورت کی بائیں ران پر باندھیں۔ "وَاَلْقَتْ مَا فِیْھَا وَتَخَلَّتْ وَاَذِنَتْ لِرَبِّھَا وَحُقَّتْ (الانشقاق:1 تا 5) اٰھْیًا اَشَرَاھْیًا" اور اولاد سے فراغت کے فوری بعد اتار لیں ورنہ خون نہ رکے گا۔

عمر درازی فرزند

جس عورت کا بچہ زندہ نہ رہتا ہو وہ اجوائن اور کالی مرچ پر پیر کے دن دوپہر کے وقت 40 مرتبہ سورہ والشمس مع اول و آخر درود شریف پڑھ کر ہر بار دم کریں۔ حمل کے دن سے دودھ چھڑوانے تک ایک ایک دو دو دانے روز کھاتی رہے۔

دودھ کی زیادتی کیلئے

جس عورت کے دودھ کم ہو اور بچہ کا پیٹ نہ بھرتا ہو۔ یہ کلمات کاغذ پر لکھ کر عورت کے گلے میں ڈالیں اور پانی میں گھول کر سات روز تک پلائیں۔ "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَذَلَّلْنٰھَا لَھُمْ فَمِنْھَا رَکُوْبُھُمْ وَمِنْھَا یَاْکُلُوْنَ ○ وَلَھُمْ فِیْھَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ" (یٰسین 72,73)

باؤلے کتے کے کاٹے کیلئے

کمہار کے ہاں سے وہ مٹی کہ جس کے برتن بناتے ہیں، لیکر اس مٹی کو چک، (جس پر برتن بناتے ہیں) اس پر رکھ کر سات چکر دائیں طرف اور سات چکر بائیں طرف دیکر پہلے گیارہ دفعہ درود شریف اور پھر گیارہ بار سورۃ الفیل پڑھ کر مٹی پر دم کرے اور اس مٹی کو ایسے شخص کے تمام جسم پر پھیرے جس کو کتے نے کاٹا ہو اس کے بعد دیکھے کہ اس میں سے کوئی بال نکلا ہے یا نہیں۔ اگر بال نکلے ہوں تو ان کو نکال کر پھینک دے اور پھر مٹی کو دم کر کے دوبارہ مریض کے بدن پر ملے اور پھر بال دیکھے۔ حتیٰ کہ اس وقت تک جب تک کہ مٹی سے بال نکلنے بند نہ ہوں، کرتا جائے۔ جونہی بال نکلنے بند ہو نگے مریض کو آرام آ جائیگا۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:۔ حکیم صاحب سے بات کرنے کیلئے روزانہ 10-11 بجے تک فون نمبر 042-753091 پر رابطہ کریں۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

تازہ پھلوں سے تندرستی کا حصول

تازہ پھل کھایئے، آپ کا جسم بھی تازہ دم رہے گا اور قدرت بھی آپ سے خوش اور آپ پر مہربان رہے گی۔ کیوں کہ وہ اسی انداز میں اپنی نعمتوں سے لطف اندوز ہونے، ان کی قدر کرنے اور شکرگزار بننے کی توقع رکھتی ہے۔ (انتخاب:۔علی احمد، انڈیا)

ایک فضائی سفر کے دوران کھانے کیساتھ تازہ سیب کے علاوہ بہی کے مربے کے مہکتے ہوئے ٹکڑے بھی رکھے تھے۔ خوشبو کے علاوہ ان کی رنگت بھی دل فریب تھی۔ ساتھی مسافروں کی اکثریت تازہ سیب کی جگہ بہی کا یہ مربہ بڑے شوق سے کھا رہی تھی، بلکہ کئی چہروں سے لگ رہا تھا کہ اور مل جاتا تو یہ مربہ وہ جی بھر کے کھاتے۔ بات اس حد تک درست ہے کہ مربے کی شکل میں پیش کیے جانے والے پھل رنگ، خوشبو، ذائقے اور صفائی ستھرائی کے اعتبار سے واقعی تازہ بہی یا سیب وغیرہ کے مقابلے میں بہت عمدہ، بہت شیریں، بیجوں سے پاک اور چبانے کے اعتبار سے بہت اچھے ہوتے ہیں۔ تازہ بہی، سیب وغیرہ کا کاٹنا، بیجوں کا الگ کرنا خود ایک کام ہے۔ اس کے علاوہ تازہ پھل مربے کی طرح اتنے میٹھے شیریں بھی تو نہیں ہوتے۔

جی تو میرا بھی چاہا کہ مربے کے ٹکڑے منہ میں گھول کر معدے میں پہنچا دوں لیکن پھر خیال آیا کہ کیا یہ مربہ سیب یا بہی تازہ اور غذائیت سے بھرپور ہے؟ یہ درست ہے کہ تازہ پھل میں نہ مربے کے ٹکڑوں کی سی شیرینی ہوتی ہے اور نہ اضافی خوشبو۔ اس کے باوجود عقل اور علم گواہی دیتے ہیں کہ پھل تازہ ہی بہترین ہوتے ہیں۔ ایک پھل ہی کیا ہر تازہ شے غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ سائنسی تحقیق گواہی دیتی ہے کہ تازہ پھل اور سبزیاں نعمت خداوندی ہوتے ہیں جو جسم کے خلیات کو بھی توانائی اور زندگی دیتے ہیں۔ جب کہ مربے کی شکل میں ڈبا بند پھل مردہ ہوتے ہیں جو مہینوں ڈبے میں بند پڑے رہتے ہیں۔ ڈبوں میں بند کرنے سے پہلے ان کا چھلکا دور کر دیا جاتا ہے، گویا اس طرح بہت سے پھل ریشے جیسی اہم صحت بخش شے سے محروم کر دیئے جاتے ہیں۔ پھر انہیں خوب پکایا جاتا ہے تاکہ ان میں کسی قسم کے جراثیم باقی نہ رہیں اور دوبارہ پیدا بھی نہ ہوں۔ اس طرح انہیں تیار کرنے والے خود کو مالی نقصان سے ممکنہ حد تک محفوظ کرنے کے جتن کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے یہ انہیں مالی فائدہ پہنچاتے ہیں، لیکن کھانے والوں کو ان میں موجود اہم غذائی اجزاء سے محروم رکھتے ہیں۔ کھانے والوں کے حصے میں صحت آتی ہے نہ توانائی، نہ اس کے جسم کی قوت مدافعت ہی مستحکم ہوتی ہے، ہاں زبان کے ذائقے کی کلیاں اور کام و دہن ضرور وقتی طور پر مطمئن اور سرشار ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ مربے کی تیاری کا عمل بھی خاصا طویل اور پیچیدہ ہوتا ہے۔ اس میں کئی قسم کے کیمیکل شامل کیے جاتے ہیں مثلاً رنگت نکھارنے کے لئے رنگ کاٹنے والا کیمیکل ڈالا جاتا ہے۔ اس طرح یہ تازہ پھل کے مقابلے میں آنکھ کو بڑے بھلے لگتے ہیں۔ ضروری ہو تو رنگ نکھارنے کے لئے رنگ کی آمیزش بھی کی جاتی ہے۔ انہیں محفوظ اور ٹوٹنے گھلنے سے محفوظ رکھنے کے لئے بھی خاص قسم کے کیمیائی اجزا شامل کیے جاتے ہیں۔ بعض میں مصنوعی مٹھاس اور خوشبو بھی شامل کی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ بھی کئی اضافے کیے جاتے ہیں جو ظاہری اعتبار سے مربے کو دل فریب اور عمدہ بنا دیتے ہیں۔ مگر سچ پوچھئے تو پھل کے یہ ٹکڑے بالکل بے جان ہوتے ہیں۔ ان میں موجود اضافی شکر ان کی اصلی اور قدرتی شکر کے مقابلے میں آپ کو ذیابیطس کے جال میں پھانسنے کے لئے تیار کرتی رہتی ہے۔ وقتی طاقت تو مل جاتی ہے، لیکن لبلبے کی کارکردگی اور اس میں موجود انسولین تیار کرنے والے مخصوص خلیات کو کمزور بلکہ دھیرے دھیرے تباہ کرنے کا سامان زیادہ ہونے لگتا ہے۔ قدرت نے آپ کو تازہ پھلوں جیسی نعمت سے نوازا ہے اور ان کی جنت میں فراہمی کا وعدہ بھی کیا ہے۔ اس نعمت سے خود کو محروم نہ رکھئے۔ جنت میں ان کے مربے فراہم نہیں ہونگے، اس لئے خود کو اس دنیا میں تازہ پھلوں کی نعمت، ان کی صحت بخش صلاحیتوں، توانائی بخش خاصیتوں سے محروم نہ کیجئے۔ تازہ پھل کھایئے، آپ کا جسم بھی تازہ دم رہے گا اور قدرت بھی آپ سے خوش اور آپ پر مہربان رہے گی، کیوں کہ وہ اسی انداز میں اپنی نعمتوں سے لطف اندوز ہونے، ان کی قدر کرنے اور شکرگزار بننے کی توقع رکھتی ہے۔

چھوٹی بات بڑا ثواب

کیا ہمارے پاس اتنا وقت بھی نہیں کہ ہم چند لمحوں میں نیکیوں کے پہاڑ جمع کر لیں۔ یقیناً ایسا ممکن ہے۔ (خورشید اختر، لاہور)

(1) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی، شَهِدَ اللّٰهُ (سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 18-19) اور قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ (سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 26-27) نازل ہوئیں تو انہوں نے عرش الٰہی سے معلق ہو کر فریاد کی کہ الٰہی کیا آپ ہم کو ایسی قوم پر نازل فرما رہے ہیں جو گناہوں کا ارتکاب کرے گی۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ قسم ہے مجھے اپنی عزت و جلال اور ارتفاع کی کہ جو لوگ ہر نماز فرض کے بعد تمہاری تلاوت کریں گے، ہم ان کی مغفرت فرمائیں گے اور جنت الفردوس میں جگہ دیں گے اور ہر روز ستر مرتبہ نظر رحمت سے دیکھیں گے اور اس کی ستر حاجتیں پوری کریں گے جس کا ادنیٰ درجہ مغفرت ہے۔ (عن ابوایوب انصاریؓ)

(2) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں جب میں اپنے کسی بندے کے جسم مال یا اس کی اولاد پر کوئی مصیبت ڈالتا ہوں اور پھر وہ صبر کیساتھ اس کو برداشت کرتا ہے تو قیامت کے دن مجھے اس سے شرم آئے گی کہ میں اس کے اعمال کا وزن کروں یا اس کا نامہ اعمال کھولوں۔ (ترمذی عن انسؓ)

(3) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام پر وحی نازل فرمائی "اے میرے خلیل اپنے اخلاق اچھے بناؤ خواہ کفار کیساتھ معاملہ ہو، نیکیوں کے دروازے میں داخل ہو جاؤ گے کیونکہ با اخلاق لوگوں کے بارے میں فیصلہ ہو چکا ہے کہ میں ان کو عرش کا سایہ دونگا اور مقدس علاقہ (جنت) میں رکھوں گا اور پڑوس میں قرب عطا کرونگا۔ (ترمذی عن ابی ہریرہؓ)

(4) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ نماز مغرب سے فارغ ہو کر کسی سے بات کرنے سے پہلے سات مرتبہ یہ کہہ لو اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ جب تم اس کو کہہ لو گے اور پھر اگر اسی رات کو تمہاری موت آ جائے گی تو دوزخ سے محفوظ ہو جاؤ گے اور اگر اس دعا کو سات مرتبہ بعد نماز فجر کے بعد کسی سے بات کئے بغیر کہہ لو گے اور اسی دن مر جاؤ گے تو دوزخ سے محفوظ رہو گے۔ (نسائی، عن مسلم تمیمیؓ)

انمول موتی: عقل سے زیادہ بے نیازی، جہالت سے بڑھ کر محتاجی، آداب سے بہتر ترکہ، مشورے سے بہتر پشت پناہ کوئی نہیں۔

لازوال شفقت کی ایک جھلک

ہم میں سے ہرایک کے والد نے ہماری روزی روٹی اوردکھ سکھ کے لئے دنیا جہاں کے مسائل کا سامنا کیا ہے لیکن اس کے مقابلہ میں ہم نے ان کے ان احسانات کا کیا بدلہ دیا ہے۔ یہ ایک سوالیہ نشان ہے؟ (ریاض ملک، ساہیوال)

کچھ عرصہ قبل سونامی طوفان نے انڈونیشیا، سری لنکا اور ہندوستان وغیرہ میں جو قیامت خیز تباہی مچائی، اس کے نتیجے میں لاتعداد لوگ لقمہ اجل بنے۔ ان سب کی نہ صرف تفصیلات بلکہ جزئیات تک کا ہم میں سے اکثر کو علم ہے۔ مسلسل دو ماہ تک اس سلسلہ میں میڈیا میں جو خبریں شائع ہو رہی تھیں اس میں ایک دل دہلا دینے والا واقعہ بھی تھا۔ انڈومان نکوبار کے جزیروں کو جب اس طوفان بلاخیز نے گھیر لیا تو وہاں موجود لوگ اونچی پہاڑیوں اور ٹیلوں پر جان بچانے کے لئے بھاگے، ان میں ایک جواں سالہ ماں بھی تھی جو اپنے دونوں ہاتھوں میں دو معصوم بچوں کو تھامے ہوئے تھی۔ گھبراہٹ میں ان بچوں کے بوجھ سے اس سے پہاڑ پر پناہ لینے کے لئے چڑھا نہیں جارہا تھا۔ اس کے ساتھ بھاگنے والے اس کے پڑوسیوں نے بارہا اس سے کہا کہ وہ براہ کرم ایک بچے کو نیچے چھوڑ دے اور دوسرے کو ٹھیک سے تھام کر اوپر چڑھنے کی کوشش کرے تاکہ دونوں بچوں کو بچانے کی ناکام کوشش کی بجائے خود اس کا اور ایک بچہ کا بچنا یقینی ہو جائے لیکن ماں کی محبت کے لئے آخری دم تک یہ گوارا نہیں تھا کہ اپنے ایک معصوم جگر گوشہ کو موت کے منہ میں جانے دے اور خود اپنی جان بچائے۔ بالآخر پیچھے سے ایک بڑی لہر نے ان تینوں کو دبوچ لیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ماں اپنے ان دونوں لخت جگروں کے ساتھ وہاں پہنچ گئی جہاں سے ان کو کبھی واپس نہیں آنا تھا۔ ہمیں اس واقعہ میں جو بات بین السطور نظر آتی ہے وہ ہر ماں کا وہ بے پناہ پیار اور ممتا کا وہ لاڈ ہے جو دنیا میں اربوں روپے کی دولت سے خریدا نہیں جا سکتا۔ زندگی میں بیوی کی وفات ہوئی تو دوسری ملی، کسی حادثہ میں ایک بچہ لقمہ اجل بنا تو اللہ نے دوسرا عنایت کیا۔ دولت ہاتھ سے آج گئی کل اس سے دوگنی ملی۔ غرض یہ کہ اللہ نے ہر چیز کا بدل رکھا، سوائے ماں باپ کے۔ بستر مرگ پر ہی سہی ان کا ناتواں و بوڑھا وجود لاکھوں لوگوں کے لئے سکون قلب کا سامان بنا۔ ان کے پیار بھرے ایک جملے نے سالوں سے چلے آرہے تناؤ کو ختم کر دیا۔ ان کی محبت بھری ایک مسکراہٹ نے مدتوں کی ذہنی الجھنوں کا ازالہ کر دیا۔

یہی حال کچھ والد کا بھی ہے، بالفرض باپ اور بیٹا دونوں بھوک سے نڈھال ہوں اور اس وقت ان کو صرف روٹی کا چھوٹا ٹکڑا میسر آجائے تو شفیق باپ یہ ٹکڑا اپنے بچہ کو کھلا کر اس کی جان بچائے گا اور خود بھوک سے اپنی جان دینا گوارا کرے گا۔ غرض یہ کہ ماں باپ کی شکل میں ان دونوں نعمتوں کا اس فانی دنیا میں کوئی بدل نہیں ہوسکتا۔ ہمارے لئے انہوں نے کیا کیا تکالیف برداشت کیں، اس کی ایک جھلک دیکھئے۔ دنیا کی ہر بیماری ایسی ہے کہ اس سے صحت یاب ہونا ممکن اور آسان ہے۔ اسی لئے کسی مرض کو مرض الموت نہیں کہا جاتا۔ اسی پس منظر میں ہماری شریعت میں کسی بھی بیماری میں کی جانے والی وصیت کا اعتبار ہے اور مرنے کے بعد اس پر عمل کرنا وارثوں کے لئے ضروری ہے لیکن اسی کے ساتھ فقہ کی کتابوں میں یہ بھی لکھا ہوا ہے کہ کسی بھی عورت کے لئے ولادت کے موقع پر اٹھنے والے دردزہ کا شمار مرض الموت میں ہوتا ہے کیونکہ اس وقت کی اس کی اس تکلیف کا دنیا کی کسی تکلیف سے موازنہ نہیں کیا جا سکتا۔ اسی لئے دردزہ کے موقع پر کی جانے والی وصیت کا اعتبار نہیں اور وہ نافذ العمل بھی نہیں۔ ہم میں سے ہرایک کی ماں نے ہمارے لئے بھی اس مرض الموت (دردزہ) کا سامنا کیا ہے اور ہماری خاطر دنیا کی اس دردناک اذیت کا مقابلہ کیا ہے۔ اسی طرح ہم میں سے ہرایک کے والد نے ہماری روزی روٹی اور دکھ سکھ کے لئے دنیا جہاں کے مسائل کا سامنا کیا ہے لیکن اس کے مقابلہ میں ہم نے اُن کے ان احسانات کا کیا بدلہ دیا ہے۔ یہ ایک سوالیہ نشان ہے۔ کیا آج تک ہم نے ان کا نام لے کر اللہ سے ان کے حق میں سوال کیا ہے؟ ان کی بھلائی ومغفرت کی اللہ سے دعا کی ہے؟ ان کی بخشش کے لئے اللہ کے سامنے ہاتھ پھیلائے ہیں، ہم میں سے بہتوں کا جواب یقیناً نفی میں ہے، ساری زندگی ہم اگر ان دونوں کی خدمت میں گزارتے تو بھی ان کے کسی ادنیٰ احسان کی برابری نہیں ہوسکتی ہے، قرآن مجید میں ان سے متعلق ہمیں حکم دیا گیا ہے کہ عمر کے آخری مرحلہ میں ان سے سرزد ہونے والی کم عقلی کی باتوں اور نازنخروں پر اف تک نہ کریں۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

26 اپریل 2009 بروز اتوار 11 بج کر 32 منٹ سے لے کر دوپہر 12 بج کر 45 منٹ کے درمیان ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد صبح 11 بج کر 32 منٹ سے لے کر 12 بجکر 45 کے درمیان صرف 72 منٹ **اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** کا ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درددل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کریں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 72 منٹ پورے ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین باردم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ **نوٹ:۔** روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

میں ہر مہینے روحانی محفل میں باقاعدگی سے شریک ہوتی ہوں اور ان محفلوں کی برکت سے میں نے اپنا وظیفہ سوا لاکھ ختم کرلیا ہے اور اب ماشاء اللہ تیسرا انصاب شروع کر دیا ہے۔ درس میں آنے سے اور روحانی محفل میں شرکت کی برکت سے اللہ کے حکم سے ہماری دعائیں قبول ہوتی ہیں اور ماشاء اللہ میرے دونوں بچوں کے بہت اچھے نمبر آئے (باقی صفحہ 38)

بعافیت گھر واپسی کی گارنٹی

سید سلیمان ندوی، انڈیا

بغیر کسی خرچ کے گھر سے نکلنے کے موقع پر صرف ایک جملہ کہنے پر میں بعافیت واپسی کا یقین دلاتا ہوں لیکن افسوس کہ ہمارا دھیان اس معجزانہ دعا کے اخروی فائدہ سے قطع نظر اس کے دنیوی فائدہ کی طرف بھی نہیں جاتا۔

ذرا تصور وخیال میں اخبارات میں شائع ہونے والے اس اشتہار پر نظر دوڑایئے اور اس سلسلہ میں خود اپنے فوری ردعمل کے بارے میں بھی سوچئے، اشتہار کچھ اس طرح ہے:۔

''پھر نہ کہنا ہمیں خبر نہ ہوئی''

''پہلے زمانے میں حادثات نہ ہونے کے برابر تھے۔ اس لئے کہ اس زمانہ میں آج کی طرح ان خطرناک سواریوں، تیز رفتار موٹر سائیکلوں، ہوا سے باتیں کرنے والی کاروں وبسوں اور تیز رفتار ہوائی جہازوں کا وجود نہیں تھا۔ ان ایجادات وسواریوں نے حادثات میں روز بروز اضافہ کر دیا ہے نتیجہ یہ ہے کہ جب آپ کا بچہ صبح سکول جاتا ہے تو شام کو اس کے بعافیت لوٹنے کی گارنٹی نہیں۔ آپ کے شوہر، بھائی اور والد دوپہر کو دفتر سے کھانے کے لئے بخیریت گھر آئیں گے اس کی کوئی ضمانت نہیں۔ خود آپ جب بازار جائیں تو بسلامت واپس آنے کا خود آپ کو یقین نہیں۔ ان ہی سب حالات ومشکلات اور غیر یقینی کیفیات کے پیش نظر ملک کے نامور ڈاکٹروں نے طویل تحقیق وجستجو کے بعد ایسی گولی ایجاد کی ہے کہ گھر سے نکلنے سے پہلے اس کو کوئی کھالے تو یقینی طور پر بسلامت اس کی واپسی ہوتی ہے۔ یہ گولی چونکہ نئی دریافت شدہ ہے اور ابھی ابھی بازار میں آئی ہے اس لئے بہت مہنگی ہے اور ہر جگہ دستیاب بھی نہیں۔ ملک کے صرف بعض شہروں ہی کی اہم دکانوں میں یہ دستیاب ہے۔ اپنی اور اپنی اولاد وگھر والوں کی جان کی یقینی حفاظت کے لئے ان گولیوں کو حاصل کرنے میں جلدی کیجئے کہ اس کے ختم ہونے یا نہ ملنے پر آپ کہیں کف افسوس ملتے نہ رہیں''

اس اشتہار کے پڑھنے یا اس کے متعلق سننے کے بعد ہر قاری کا تاثر یہی ہوگا کہ چاہے مجھے ایک وقت بھوکا رہنا پڑے لیکن میں اس گولی کو ضرور خرید کر اپنے سکول جانے والے ننھے منے بچوں کو ہر حال میں کھلاؤں گا۔ قرض لے کر ہی سہی میں بھی ہر دفعہ گھر سے نکلتے وقت اس کو ضرور استعمال کروں گا۔ اپنے روزانہ کے اخراجات میں کسی طرح کمی کر کے اپنی پیاری بیوی اور ماں کو کہیں جانے سے پہلے یہ گولی کھانے کے لئے کہوں گا۔ اپنے شفیق ابا کو بھی اس کے استعمال کی ترغیب دونگا۔ بڑی مشکل سے مختلف شہروں کے متعدد دوا خانوں سے رابطہ کے بعد یہ گولی دستیاب ہوئی اور متعدد لوگوں نے اس مہنگی گولی کو حاصل کیا لیکن نتیجہ حسب توقع نہیں نکلا۔ اس کو کھانے کے باوجود لوگ حادثات کا شکار ہو کر زخمی ہوئے، چند لوگوں کی وفات بھی ہوئی بالآخر ان لوگوں نے اس دوا ساز کمپنی کے خلاف ڈھیر سارے مقدمات مختلف عدالتوں میں دائر کئے۔ اس کے بعد ان مقدمات کا کیا نتیجہ نکلا اور کب تک یہ عدالتی کارروائیاں چلتی رہیں ان سب کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت نہیں لیکن اس پورے واقعہ کا جو خلاصہ نکلا اور جو بات بنیادی طور پر سامنے آئی وہ یہ تھی کہ انسان کو اپنی اور اپنے عزیزوں کی جان کتنی عزیز ہے اور انکی حفاظت کے لئے وہ کیا کچھ کرنے کیلئے تیار نہیں، اس کیلئے وہ کس کس طرح کی قربانیاں دے سکتا ہے۔

مالک کائنات نے آج سے چودہ سو سال پہلے ہی اپنے حبیب ﷺ کے ذریعہ یہ اعلان کر دیا تھا کہ بغیر کسی خرچ کے گھر سے نکلنے کے موقع پر صرف ایک جملہ کہنے پر میں بعافیت واپسی کا یقین دلاتا ہوں لیکن افسوس کہ ہمارا دھیان اس معجزانہ دعا کے اخروی فائدہ سے قطع نظر اس کے دنیوی فائدہ کی طرف بھی نہیں جاتا۔ ہم میں سے کتنے ہیں جو اللہ رب العزت کی ہر ہر بات پر یقین رکھنے کے باوجود اس نسخہ پر بھی یقین رکھتے ہیں اور اپنے بچوں اور نونہالوں کو بھی یہ دعا پڑھوا کر اپنے گھر سے روانہ کرتے ہیں۔ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا جو شخص یہ دعا پڑھ کر گھر سے نکلتا ہے اس کیلئے فرشتوں کے ذریعہ اعلان ہوتا ہے کہ تمہیں ہدایت نصیب ہوئی، تمہاری حفاظت کی گئی، اللہ تمہارے (باقی صفحہ نمبر 38)

کامیابی وکامرانی کیلئے

ہمارے پیارے نبی ﷺ کے چند معمولات

فجر کی نماز کے بعد.........سورۃ یٰسین اور سورۃ فجر

ظہر کی نماز کے بعد ....سورۃ فتح

عصر کی نماز کے بعد.........سورۃ النباء

مغرب کی نماز کے بعد.........سورۃ واقعہ

عشاء کی نماز کے بعد......... سورۃ سجدہ اور سورۃ ملک

روزگار کیلئے سورۃ مزمل تین یا سات مرتبہ پڑھیں انشاء اللہ کامیابی وکامرانی نصیب ہوگی۔ (ماسٹر محمد بشیر، لاہور)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

انیلہ رشید الدین ڈار' گجرانوالہ۔ واجد بخاری' احمد پور شرقیہ۔ زبیر وہاب' سوڈان۔ مقصود احمد' لیاقت پور۔ الیاس مغل' لاہور۔ شکیل' حاجی نواز' لاہور۔ سجاد بھٹی' فیصل آباد۔ زبیر وہاب' سوڈان۔ شا محمود عالم' لندن۔ فرقان احمد' اسلام آباد۔ عمارہ فرقان' اسلام آباد۔ مسز رضوان صفدر' گجرات۔ والدہ عبدالرحمٰن' پشاور۔ ناظم بٹ' سیالکوٹ۔ عابدہ نسرین' چکوال۔ فوزیہ شاہد' لاہور۔ عبدالماجد خان' دکی۔ شاہین فرمین' لاہور۔ مصطفیٰ کمال' محمد اسلم' لاہور۔ محمد شفیق' راولپنڈی۔ محی الدین احمد' کراچی' شازیہ اعجاز' حیدرآباد۔ محمد رضوان' ہنگو۔ ریحان شاہ' کراچی۔ محمد یٰسین قادری' لاہور۔ ڈاکٹر فرسین منظور' ایس ایم ابوذر' کراچی۔ اقبال حسین' کراچی۔ محمد انور گوہر' جہانیاں۔ امیر تاج' بنوں۔ عبدالرزاق' واہ کینٹ۔ سید ابرار الحق' ڈیرہ اسماعیل خان۔ رفعت' فیصل آباد۔ حافظ محمد توقیر' عمر ضیاء' فواد احمد' کشمیر۔ آر اے طور' اسلام آباد۔ عبدالرشید' راولپنڈی۔ اعجاز احمد ندیم' احمد دین' لاہور۔ سمعیہ نوازش علی' طلال احمد' لاہور۔ صوفیہ کامران' وزیر آباد۔ غلام مصطفیٰ' مظفر گڑھ' ناصر محمود' آصف محمود' محمد عثمان غنی' جوہر آباد۔ اظہر عنایت شاہ' کوہاٹ۔ محمد انس' فیصل آباد۔ فصیح الرحمٰن' گجرات۔ شہباز' گجرات۔ عبدالرحمٰن' ام ابوذر' بہاولنگر۔ حمیرا اسلم' وہاڑی۔ مسز ذکیہ اقتدار' بہاولنگر۔ جاوید اقبال' لاہور۔ محمد بلال' لاہور۔ محمد اکمل فاروق' سرگودھا۔ محمد سعد عمران' ملتان۔ صفیہ' سعید احمد ساجد' سرگودھا۔ ارم عمر' ملتان۔ محمد طارق بٹ' حافظ آباد۔ شمیم اختر' بہاولپور۔ زاہدہ' چنیوٹ۔ احمد اختر زادہ لورالائی۔ عطاء اللہ' گجرات۔ سعد اللہ خان' میانوالی۔ سیدہ ارم زار' گجرات۔ امجد حسین' محمد ابراہیم' کراچی۔ ماسٹر ایوب شاہد' شہر بانو' مانسہرہ۔ صابرہ خان' بہاولپور۔ قاری محمد یٰسین گرمانی کوٹ ادو۔

کھجلی دور کرنا:۔ تخم خشخاش کو پانی ڈالکر پیس لیں پھر لیموں کا رس ہم وزن ملا کر بدن پر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

سنار کی دکان سے قصاب کی دکان تک

ایک سائل آیا اور اس نے صدا لگائی اور خیرات کیلئے بار بار کہا۔ سنار نے تنگ آ کر اور طنزاً کہا کہ کیا یہ قصائی کی دکان ہے کہ جس میں صبح صبح آمدنی ہو جاتی ہے اور کہا کہ ابھی جاؤ کوئی آمدن نہیں ہوئی۔ بس یہ تکبر، غرور اللہ تعالیٰ کو پسند نہ آیا۔ (سید واجد بخاری)

یہ قصائی کی دکان ہے

سنار حضرات صبح دیر سے دکان کھولتے ہیں کیونکہ زیورات کی خرید و فروخت کا کام دیر سے شروع ہوتا ہے اور زیورات کے بنوانے یا اٹھانے میں کوئی خاص جلدی نہیں ہوتی۔ ہمارے علاقے میں ایک سنار تھا جس کا بہت نام تھا اور اس کے زیورات بہت خالص شمار ہوتے تھے۔ علاقے کے لوگ اس پر پورا اعتماد کرتے تھے۔ اس کی ہٹی میں ہر وقت 100 تولے سونا موجود ہوتا تھا اور کافی تعداد میں زیورات تیار ہوتے تھے اور روزانہ کا لین دین اس کے علاوہ تھا۔ ایک دن اپنی دکان پر آیا ہی تھا اور اپنی سیف سے زیورات نکال کر شوکیس میں لگا رہا تھا کہ ایک سائل آیا اور اس نے صدا لگائی اور خیرات کیلئے بار بار کہا۔ اس سنار نے تنگ آ کر اور طنزاً کہا کہ کیا یہ قصائی کی دکان ہے کہ جس میں صبح صبح آمدنی ہو جاتی ہے اور کہا کہ ابھی جاؤ کوئی آمدنی نہیں ہوئی۔ بس یہ تکبر، غرور اللہ تعالیٰ کو پسند نہ آیا۔ کچھ عرصہ بعد اس کو قتل کر دیا گیا۔ اولاد سنار کے کاروبار کو سنبھال نہ سکی۔ حتیٰ کہ سارا کاروبار تباہ ہو گیا، دکان بند ہو گئی۔ دکان بھی ایسی بنی ہوئی تھی کہ اس کے ساتھ کی دکان علاقے میں نہیں تھی۔ سنگ مرمر لگا ہوا۔ درمیان میں سیف/ ہٹی کی جگہ بنی ہوئی تھی۔ شیشہ لگا ہوا تھا۔ پیچھے کاریگروں کے بیٹھنے کی جگہ بنی ہوئی تھی۔ جب جائیداد کی تقسیم ہوئی تو یہ دکان بڑے بیٹے کے حصہ میں آئی۔ بڑا بیٹا کچھ نہیں کرتا تھا اور اس کے دوست بھی اچھے نہیں تھے۔ بڑے بیٹے کے دوستوں میں ایک قصاب بھی تھا۔ اس نے کہا کہ دکان بند پڑی ہوئی ہے۔ مجھے دے دو اور بڑے بیٹے نے اپنے قصاب دوست کو دکان دے دی۔ اب اسی سنار کی دکان میں قصاب کی دکان ہے۔ سیف/ ہٹی ویسی پڑی ہے۔ جہاں کاریگر بیٹھتے تھے وہاں ہڈیاں/ گوشت کاٹتے ہیں۔ اللہ کو غرور پسند نہ آیا۔ واقعی اسی دکان میں اب قصائی بیٹھا ہے۔ سنار نے سائل کو کہا تھا کہ کیا قصائی کی دکان ہے؟ اللہ نے کر دکھایا کہ اب وہاں گوشت فروخت ہو رہا ہے۔

صحت مند بیوی چل بسی

میاں بیوی کا رشتہ بڑا نازک ہوتا ہے اور خاص طور پر جب دونوں بوڑھے ہو جاتے ہیں اور اولاد اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہو جاتی ہے تو دونوں ایک دوسرے کے بڑھاپے کا سہارا ہوتے ہیں۔ ہمارے علاقے میں بوڑھے میاں بیوی رہتے تھے۔ اولاد کراچی میں کمانے کیلئے گئی ہوئی تھی۔ ہمسائے نیک دل تھے جو ہر قسم کی امداد کرتے تھے اور اولاد کی کمی کا احساس نہیں ہونے دیتے تھے۔ میاں کا نام خدا بخش تھا۔ خدا بخش بڑی عمر کا تھا جبکہ اس کی بیوی قدرے جوان تھی اور بیوی ہر وقت لڑتی جھگڑتی رہتی تھی اور ہر وقت گلہ کرتی رہتی کہ اس نے کچھ نہیں کمایا۔ کوئی بندوبست نہیں کیا۔ میاں کہتا کہ نیک بخت شکر کرو کہ محنت مزدوری میں سے اللہ تعالیٰ نے اس مہنگائی کے دور میں سر چھپانے کے لئے چھت دی ہے، اولاد دی ہے مگر بیوی ہر وقت اپنے خاوند کو طعنے دیتی رہتی تھی۔ جب بھی خدا بخش گھر واپس آتا بیوی کی جھاڑ سننا پڑتی تھی لیکن اسکے باوجود خاموشی سے گزارہ کرتا رہتا اور بیوی کی کڑوی باتوں کے جواب میں ہمیشہ اسے نیک بخت کہہ کر ہی پکارتا تھا۔ روز روز کی باتوں نے خدا بخش پر ایسا اثر کیا کہ وہ بیمار رہنے لگا اور حتیٰ کہ بیماری ایسی بڑھی کہ وہ چارپائی کیساتھ لگ گیا۔ اب بیوی کا غصہ مزید بڑھ گیا۔ میاں کی خدمت کرتے ہوئے ہر وقت بڑبڑاتی رہتی تھی۔ خدا بخش اٹھ نہیں سکتا تھا، چل پھر نہیں سکتا تھا۔ پیشاب وغیرہ چارپائی پر کرنا پڑتا تھا اور اس کام کیلئے اسکو بیوی کی مدد لینا پڑتی تھی۔ جب بھی خدا بخش بیوی کو بلاتا تو بیوی یہی جواب دیتی کہ ”ابھی تک تو مرا نہیں ہے“ میں تو روزانہ انتظار کرتی ہوں کہ (باقی صفحہ 38)

ہنر مندی

اگر کوئی شخص اسم مبارک ”یَا وَلِیُّ“ کا بکثرت ورد کرے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ہنر مندی کے جوہر عطا فرمائے گا اور وہ انشاء اللہ العزیز اس اسم مبارک کے ورد کی برکت سے کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام انجام دیکر اپنی ہنر مندی کا لوہا منوائے گا۔ (مرسلہ: توقیر عباس، تو گیرہ)

احسان: اگر تو کسی کے ساتھ احسان کرے تو اسے مخفی رکھ اور جب تیرے ساتھ کوئی اور احسان کرے تو اس کو ظاہر کر۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

میں نے منگنی یا شادی میں کبھی کوئی دلچسپی ظاہر نہ کی پھر بھی والد نے اپنے کاروبار کے معاملات کو بہتر بنانے کیلئے ایک بہت ہی امیر آدمی کی بیٹی سے میری منگنی کر دی جو آزاد خیال لڑکی تھی۔ ہر وقت مجھ سے فون پر بات کرتی، ملنے کی خواہش ظاہر کرتی تو میں ملنے چلا جاتا۔

حوصلے کی کمی

میں ایک اچھا طالبعلم ہوں، سب میری تعریف کرتے ہیں مگر مجھے خود پر بھی غصہ آتا ہے کیوں کہ میں سچ بات کہنے سے ڈرتا ہوں۔ اگر دو لڑکوں میں کسی بات پر بحث ہو رہی ہو گی اور مجھے معلوم ہوگا کہ ایک صحیح ہے مگر وہ کسی اعتبار سے دوسرے سے جو غلط بات پر اڑا ہوا ہوگا، کمزور ہے تو میں خود بخود طاقتور کی طرف سے بولنے لگتا ہوں۔ بعد میں میرا ضمیر ملامت کرتا ہے کہ ایسا نہیں کرنا چاہئے تھا۔ پھر پڑھنے میں دل نہیں لگتا اور یہی باتیں دماغ میں آتی رہتی ہیں۔ (خاور شاہد...... بلوچستان)

جواب:۔ تربیت کا اولین خاصہ حوصلہ مندی ہے۔ تعلیم انسان کے کردار میں جرأت اور حوصلہ پیدا کرتی ہے۔ صحیح اور غلط کا شعور عطا ہوتا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہے۔ اب شعوری طور پر یہ کوشش کریں کہ غلط بات پر ساتھ نہ دیا جائے۔ اگر صحیح بات پر کمزور کی حمایت کی ہمت نہیں تو غلط بات پر طاقتور کا بھی ساتھ نہ دیا جائے۔ ایسے لڑکوں کی صحبت میں نہ بیٹھیں جو وقت ضائع کرتے ہیں۔ پڑھتے وقت خود سے کہیں مجھے کوئی فضول بات اپنے دماغ میں نہیں لانی ہے۔

ہم سفر

میرا چھوٹا بھائی میٹرک میں پڑھتا ہے۔ بڑا بھائی غلط لڑکوں کیساتھ گھر چھوڑ چکا ہے۔ والد فالج کے مریض ہیں۔ میں ایک نجی ادارے میں اچھی جاب کرتی ہوں۔ وہاں ایک لڑکا مجھے پسند کرنے لگا مگر میں نے شادی سے انکار کر دیا کیونکہ گھر کی ذمہ داری مجھ پر ہی ہے۔ اب حال ہی میں میرا ایک رشتہ آیا ہے۔ والدہ نے بات پکی کر دی کیونکہ لڑکا بہت اچھا ہے۔ میں نے انکار کیا تو والدہ ناراض ہو گئیں کہ گھر چلتا ہی رہے گا تم اپنی زندگی خراب نہ کرو۔ میں عجیب سی کشمکش میں ہوں۔ (امبر...... کراچی)

جواب:۔ آپ کو والدہ کی بات مان لینی چاہئے، کچھ عرصے کی بات ہے، بھائی والدین کا سہارا بن جائے گا۔ یہ اچھی بات ہے کہ آپ نے گھر کی ذمہ داریاں سنبھالیں اور مزید نئی ذمہ داریوں کو انجام دینے کا موقع مل رہا ہے۔ ہم سفر اچھا مل جائے گا تو زندگی میں خوشیاں آ جائیں گی۔

نئے حالات کے مطابق

میں نے منگنی یا شادی میں کبھی کوئی دلچسپی ظاہر نہ کی پھر بھی والد نے اپنے کاروبار کے معاملات کو بہتر بنانے کیلئے ایک بہت ہی امیر آدمی کی بیٹی سے میری منگنی کر دی جو آزاد خیال لڑکی تھی۔ ہر وقت مجھ سے فون پر بات کرتی۔ ملنے کی خواہش ظاہر کرتی تو میں ملنے چلا جاتا۔ پھر پتہ نہیں کیا ہوا والد اپنے دوست سے بہتر تعلقات نہ رکھ سکے۔ غصہ منگنی ٹوٹنے پر اترا۔ یہ رشتہ کیا ٹوٹا میں بھی خود کو ٹھیک نہ رکھ پایا۔ اس نے تو مجھ سے ملنا چھوڑ دیا۔ فون بند کر دیا مگر میں اب گھنٹوں اس سے ملنے کیلئے سڑکوں پر گھومتا ہوں۔ کسی سے کچھ نہیں کہتا لیکن میرا دل و دماغ قابو میں نہیں رہا۔ عجیب سی وحشت ہے۔ گھر والے بھی میری طرف سے بے حد فکر مند ہیں۔ (فہد خالد...... کراچی)

جواب:۔ آپ اس بات کا شعور رکھتے ہیں کہ جو کچھ کر رہے ہیں ٹھیک نہیں ہے۔ لہٰذا اب اپنی وحشت پر قابو پائیں۔ غلطی اپنی ہو یا بڑوں کی۔ کبھی کبھی انسان ٹوٹ جاتا ہے اور پھر اس کے لئے اپنے دکھ کو برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اپنے حالات اور والد کے مسائل کا حقیقت پسندانہ جائزہ لیں، آپ کے سامنے لڑکی کی مثال ہے کہ اس نے کتنی جلدی نئے حالات کے مطابق آپ سے نہ ملنے کا فیصلہ کر لیا۔

مشکل وقت گزر گیا

میں ابھی دنیا میں نہیں آیا تھا کہ والد دنیا سے چلے گئے۔ والدہ کی دوسری شادی کر دی گئی۔ ان کا ایک بیٹا اور ہے۔ سوتیلے والد اپنے بیٹے کو طرح طرح کی چیزیں اور تحائف لا کر دیتے ہیں۔ میں خاموش دیکھتا ہوں اگر وہ میرے سگے باپ ہوتے تو ایسا نہ کرتے۔ اب میں اس قدر اکیلا ہوں کہ بتا نہیں سکتا۔ بیمار بھی رہتا ہوں مگر کوئی توجہ نہیں دیتا۔ والد تو بہت ہی سخت باتیں کہہ ڈالتے ہیں۔ والدہ بھی ان کا ساتھ دیتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں تمہاری عمر بیمار ہونے کی نہیں کام کرو اور سکون سے رہو۔ میں انہیں کیسے بتاؤں کہ سکون تو انہوں نے ہی ختم کیا ہے نہ دوسری شادی کرتیں، نہ میں بیمار ہوتا۔ (اسامہ...... حیدرآباد)

جواب:۔ والدہ کی کچھ مجبوریاں ہوں گی جو انہوں نے دوسری شادی کا فیصلہ کیا۔ اپنی زندگی میں انتشار کا سبب دوسروں کی غلطیوں میں نہ تلاش کریں۔ اس طرح غم اور دکھ بڑھے گا۔ آپ کا مشکل وقت گزر چکا ہے۔ اب خواہش پوری کروانے کی عمر نہیں رہی۔ والد کی اپنی مرضی ہے، اگر ان کا سلوک آپ کے ساتھ ٹھیک نہیں تو آپ صبر کریں۔ اب اپنی دنیا خود بنانے کا وقت آ چکا ہے۔ اچھی تعلیم اور باعزت پیشہ اپنا کر محرومیوں سے دور ہونے کی کوشش کیجئے۔

تکلیف دہ احساسات

میری عمر کم لگتی ہے۔ شوہر بڑی عمر کے نظر آتے ہیں۔ ہمارا جوان بیٹا ہے۔ حال ہی میں ہم لوگ ایک نئے علاقے میں منتقل ہوئے ہیں۔ وہاں سب کہتے ہیں کہ یہ میرا بیٹا نہیں ہے۔ میں سوتیلی ماں ہوں۔ اب اس میں میرا کیا قصور کہ لوگوں کی باتیں سنوں۔ ہم نے بیٹے کو ایک فیکٹری میں ملازمت دلوا دی ہے مگر کام کافی مشکل ہے۔ اس کے ہاتھ میں فریکچر ہو گیا ہے۔ اب تو لوگ اور باتیں بنانے لگے ہیں۔ ان سب سے پریشان ہو کر دل چاہتا ہے کہ یہ گھر بھی چھوڑ دوں کیونکہ جن تکلیف دہ احساسات سے وقت گزار رہی ہوں وہ میں ہی جانتی ہوں۔ (فرحانہ...... ملیر)

جواب:۔ سب کی باتیں آپ تک کیسے پہنچیں؟ یقیناً کچھ بے تکلف لوگ ہوں گے جنہوں نے آپ کو تکلیف دہ باتیں بتائیں۔ نئے علاقے میں لوگوں سے احتیاط ملنا چاہئے۔ آپ سگی ماں ہیں۔ یہ بات ثابت کرنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی لوگوں کی باتوں کی پروا کرنے کی ضرورت ہے۔ اچھے کیا جو بیٹے کو کام دلوا دیا۔ اب اسے کسی اچھے کام کی تربیت دلوائیں، پھر ملازمت کروائیں تاکہ وہ اپنے پیشے میں مہارت رکھتا ہو۔ آپ مطمئن رہیں گی تو باتیں بنانے والے لوگ خود ہی خاموش ہو جائیں گے۔

کبھی بیمار نہ ہو: یَا مَاجِدُ دس بار پڑھ کر شربت پر دم کر کے جو پی لیا کرے انشاء اللہ عَزَّوَجَلَّ بیمار نہ ہوگا

نخاع کی کمزوری | سنگرھنی | ڈاکٹروں کے مشورے پر عمل کریں | ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں | مالش کی دوائی لی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف اور خوشخط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

نخاع کی کمزوری

میری عمر بائیس سال ہے۔ شادی شدہ اور تین بچوں کی ماں ہوں۔ بڑی بچی کی عمر دو سال ہے۔ گزشتہ ایک سال سے مختلف عوارض میں مبتلا ہوں۔ دن میں ایک دو مرتبہ چلتے چلتے کام کرتے ہوئے یا سیڑھیاں اترتے چڑھتے ہوئے۔ گردن کی پچھلی طرف سے اچانک درد کی ایک لہری اٹھتی ہے اور پورے سر میں شدید ٹیسوں کی صورت میں پھیل کر ختم ہو جاتی ہے چکر تو تقریباً ہر وقت ہی آتے رہتے ہیں۔ پورے جسم میں خصوصاً پنڈلیوں اور ہاتھ پاؤں کے جوڑوں میں درد رہتا ہے۔ پیدل چلنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ جسم اور چہرے پر سوجن آجاتی ہے ہر وقت شدید کمزوری اور تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔ مقامی حکیم صاحب نے ''پرسوت'' اور ضعف جگر تشخیص کر کے علاج کیا لیکن آرام نہ آیا۔ ڈاکٹر لوگوں نے ڈیپریشن، درد شقیقہ اور انیمیا کا علاج کیا لیکن حالت جوں کی توں ہے۔ بہت پریشان ہوں۔ (سحرش فاطمہ..... جھنگ صدر)

مشورہ:۔ یہ صرف کمزوری ہے۔ نخاع کی اس کمزوری کیلئے حب عنبر مومیائی ایک صبح ایک شام دودھ پتی چائے سے کھائیں۔ ٹھنڈی کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں مقوی غذائیں اس کا مستقل علاج ہیں۔ غذا نمبر 4 اور 18 استعمال کریں۔

سنگرھنی

مجھے گیس بہت ہوتی ہے میری عمر چوبیس سال ہے۔ غیر شادی شدہ ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ ایک تو میرے پیٹ میں بہت زیادہ گیس بنتی ہے۔ کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ بدبو دار ڈکاریں اکثر آتی ہیں اور دوسرے اگر میں دوپہر اور رات کا کھانا کھالوں تو رات کو سوتے میں رفع حاجت خود بخود ہو جاتی ہے۔ یعنی رات کو اگر گوشت وغیرہ کھایا ہو تو صبح تک تو رفع حاجت نہیں ہوتی اور پھر اگلے دن شام کو بار بار باتھ روم میں جانا پڑتا ہے۔ اگر سفر وغیرہ کے دوران حاجت روکنے کی کوشش کروں تو پیٹ میں طرح طرح کی آوازیں پیدا ہوتی ہیں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میرا مسئلہ ختم ہو جائے۔ اس کے علاوہ ایک مسئلہ یہ ہے کہ حاجت پر میرا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ یعنی سوتے ہوئے اور بعض دفعہ جاگتے ہوئے بھی خود بخود حاجت خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی ایسی دوا تجویز فرمائیں جس سے میرا پیٹ نہ پھولے، بعض دفعہ جو چیز بھی کھاتی ہوں وہ حاجت میں بغیر ہضم ہوئے موجود ہوتی ہے۔ منہ کا ذائقہ نارمل ہے۔ رات بھر نیند نہیں آتی بلکہ دو تین بجے کے قریب نیند آتی ہے۔ چار پانچ ماہ سے پانچ وقت کی نمازیں پڑھ رہی ہوں۔ میرا وزن تقریباً ساٹھ کلو ہے اور قد پانچ فٹ تین انچ ہے۔ چہرے پر اکثر گرم چیز کھا لینے سے دانے نکل آتے ہیں لیکن ویسے گرمی بہت کم ہوتی ہے چاہے جتنی بھی گرم چیز کھالوں، بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور رفع حاجت کے بعد چھوٹا ہو جاتا ہے، کام وغیرہ کرنے سے تھکن نہیں ہوتی لیکن ورزش کرنے یا دوڑنے سے سانس پھولنے لگتا ہے کوئی اچھا نسخہ بتادیں جو کہ نقصان دہ نہ ہو۔ (آر۔ بٹ۔ کراچی)

مشورہ:۔ غذا صرف شدید بھوک پر کھائیں، وقت پر کھائیں، دونوں کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیں اور کم از کم چھ گھنٹہ کا وقفہ رکھیں۔ غذا میں صرف گوشت کھائیں چربی چھیچھڑوں سے پاک گوشت پکا کر اناج اور روٹی کے بغیر کھائیں انوشدارو صبح چھ گرام کھائیں۔ شام معجون سنگدانہ چھ گرام کھائیں۔ غذا کے بعد لونگ کا سفوف دو چٹکی اور حب حلتیت دو گولی دن میں دوبار کھائیں۔ پانچ روز کے بعد توس بھی کھائیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ یہ مرض سنگرھنی ہے اس تدبیر سے انشاء اللہ شفا ہوگی۔

ڈاکٹروں کے مشورے پر عمل کریں

میری بائیں آنکھ کے کونے میں تکلیف ہوگئی ہے۔ ڈاکٹرز کو دکھایا تو انہوں نے تشخیص کیا کہ ناک اور آنکھ کے درمیان چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ وہ بند ہوگئے ہیں اور مزید یہ کہ ایک ٹیکنیکل خرابی ہے جو آپریشن سے دور ہوگی۔ آنکھ کے ذریعے ایک سلاخ ڈالی جائے گی۔ حکیم صاحب تقریباً پانچ سال ہو گئے ہیں اس تکلیف کو، آپریشن سے ڈر لگتا ہے، اگر آپ کے پاس اس کا علاج ہے تو ضرور بتائیں، تازندگی شکر گزار رہوں گی۔ پہلے مسلسل پانی، کبھی پیلا مواد آنکھ سے نکلتا تھا اب نکلتا نہیں نکالنا پڑتا ہے یعنی آنکھ کے کونے میں جمع ہو جاتا ہے جس سے واضح طور پر جگہ ابھری نظر آتی ہے۔ جواب دیکر ممنون فرمائیں۔ دوسرا مسئلہ پیٹ کا ہے۔ میرے تین بچے ہیں تینوں بچے بڑے آپریشن سے ہوئے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کے بعد پیٹ کافی بڑھ گیا ہے اس کا بھی کچھ علاج بتائیں میری چھوٹی بہن غیر شادی شدہ ہے اس کا پیٹ بھی کافی بڑھ گیا ہے۔ اس کی عمر چوبیس سال ہے اور میری عمر پینتیس سال ہے۔ (م..... کراچی)

مشورہ:۔ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ بہن کو مناسب کھیل کود، واک اور ورزش کی ہدایت کریں۔ وہ چاول نہ کھائے۔

ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں

سوال: محترم میں مختلف پریشانیوں کا شکار ہوں جن میں سے ایک میرے جسم کا دبلا پتلا ہونے کی پریشانی بھی ہے۔ میری عمر تقریباً 25 سال ہے لیکن بظاہر میں ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ ہوں۔ جسم میں قوت وطاقت کا فقدان ہے اور میرے چہرے پر بھی گوشت نہیں ہے گال اندر کی طرف دھنسے ہوئے ہیں۔ (اطہر علی، سرگودھا)

شیر خوار بچوں کے اسہال

سہاگہ 1 تولہ لوہے کی کڑچھی میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب سہاگہ کھیل ہو جائے تو نمک سیاہ ہم وزن باریک کر کے ڈال دیں اور لوہے کی سلاخ سے ہلاتے رہیں پھر اتار کر باریک کر لیں خوراک 2 چاول سے 2 رتی پانی میں حل کر کے بچوں کو پلائیں۔ (محمد یونس بھٹ، کالا باغ)

مسوڑھوں کے ورم کے لئے: کافور اور نوشادر ہموزن لیکر باریک باریک پیس لیں پھر آہستہ آہستہ مسوڑھوں پر ملیں چند روز میں آرام آجائے گا۔

مشورہ:۔ آپ مستقل پھلوں کا استعمال کریں، تازہ جوس سبزیاں استعمال کریں۔ خوبانی خشک اور چھوارہ ایک عدد رات کو دودھ میں بھگو دیں صبح نہار منہ کھالیں اور دودھ پی لیں۔ اس طرح چند ہفتے کریں۔

مالش کی دوا پی لی

آج ایک بہت کمزور سی لڑکی آپ سے مخاطب ہے جو اپنی غلطی کی وجہ سے اس تکلیف کا شکار ہوگئی ہے۔ دراصل میں نے کسی کے کہنے پر جسم کے چند حصوں کو کم کرنے کیلئے دوائی کے قطرے (ڈراپس) لئے تھے۔ یہ ہومیو پیتھک دوا ہے اس کی میں نے تقریباً پانچ شیشیاں پی لی تھیں اور اس کے بعد میرے پیروں میں شدید درد شروع ہوگیا تھا اور آہستہ آہستہ یہ درد پورے جسم کی ہڈیوں میں پھیل گیا خاص طور پر پیروں کی ہڈیوں میں۔ میں دیر تک کھڑی نہیں ہوسکتی۔ اگر مجھے کھڑے کھڑے دس منٹ ہو جائیں تو پنڈلیوں میں اور گھٹنوں کے اوپر ران کی ہڈی میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ میں اگر کتابوں کے صفحے دیر تک پلٹتی رہوں تو پورے بازو میں یہ درد ہونے لگتا ہے۔ کوئی ہلکا سا وزن بھی میں نہیں اٹھا سکتی ہوں اور اگر صبح بستر لپیٹ لوں یا پھر ناشتہ بنالوں تو کھڑے ہونے سے یہ درد پورے پیروں کی ہڈیوں اور ہاتھوں میں ہونے لگتا ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے میرے جسم میں طاقت آجائے میری ہڈیاں مضبوط ہو جائیں اور میں کتنا بھی چل پھر لوں کام کرلوں لیکن مجھے محسوس نہ ہو۔ میں نے طاقت کے کئی سیرپ پیئے ہیں لیکن ان سے کوئی خاص فرق نہیں پڑا اور یہ ڈراپس جو میں نے پیئے ہیں اس کے بارے میں ایک ہومیو ڈاکٹر نے بتایا ہے کہ یہ دوائی پینے کے لئے نہیں بلکہ مساج کرنے کیلئے تھی۔ جب سے یہ پتہ چلا ہے میں مزید پریشان رہنے لگی ہوں کہ یا اللہ اب کیا ہوگا کہ مالش کی دوائی پی لی ہے لیکن اب کیا ہوسکتا ہے جو ہونا تھا وہ ہوگیا۔ اللہ بھلا کرے اس کا جس نے مجھے یہ دوائی پینے کیلئے دے دی۔ (نازیہ.....کراچی)

مشورہ:۔ آپ کو کسی اچھے ہومیو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تھا۔ بہرکیف آپ سب سے پہلے تو دل سے خوف کو دور کریں دوسری حقیقت یہ ذہن نشین کریں کہ آپ ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ اگر بلڈ پریشر نارمل ہو یا نیچے ہو تو آپ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح وشام کھالیں۔ بکرے کا عمدہ گوشت اچھی طرح سے گلا کر خالص عمدہ دیسی گھی میں بنا کر کھائیں۔ صبح بادام کا عمدہ دیسی گھی میں بنا ہوا حلوہ کھالیں۔ غذا کے بعد پھل کھائیں۔ فکر مند نہ ہوں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

جنت کے سارے دروازوں کی کنجی

''حضرت عمر بن خطابؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے (ایک سلسلہ کلام میں) فرمایا: جو کوئی تم میں سے وضو کرے (پورے آداب کیساتھ خوب اچھی طرح) اور پھر وضو کے بعد کہے:

اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ تو لازمی طور پر اس کے لئے جنت کے آٹھوں دروازے کھل جائیں گے، وہ جس دروازے سے بھی چاہے گا جنت میں جاسکے گا۔'' (مرسلہ:۔ ناصر الدین، حیدرآباد)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑاہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

اپنا شوق پورا کرنیکا نام دین نہیں

اگر تم نے والدین کو اس حال میں چھوڑ دیا کہ وہ حرکت کرنے کے قابل نہیں اور تم اپنا شوق پورا کرنے کیلئے مسجد میں چلے گئے اور صف اول میں جا کر شامل ہو گئے تو یہ دین کی اتباع نہ ہوئی بلکہ اپنا شوق پورا کرنا ہوا جبکہ ہمارے لیے اللہ کا حکم ماننا ہے نہ کہ اپنی خواہش پر عمل کرنا۔

حضرت ڈاکٹر عبدالحی صاحب رحمۃ اللہ علیہ ایک بات فرمایا کرتے تھے یہ بات ہمیشہ یاد رکھنے کی ہے۔ فرماتے تھے کہ بھائی! اپنا شوق پورا کرنے کا نام دین نہیں بلکہ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی اتباع کا نام دین ہے۔ یہ دیکھو کہ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی طرف سے اس وقت کا کیا تقاضا ہے؟ بس! اس تقاضے کو پورا کرو، اس کا نام دین ہے اس کا نام دین نہیں کہ مجھے فلاں چیز کا شوق ہو گیا ہے، اس شوق کو پورا کر رہا ہوں۔ مثلاً کسی کو اس بات کا شوق ہو گیا کہ میں صف اول میں نماز پڑھوں، کسی کو اس بات کا شوق ہو گیا کہ میں جہاد پر جاؤں، کسی کو اس بات کا شوق ہو گیا کہ میں تبلیغ دعوت کے کام میں نکلوں، اگرچہ یہ سب کام دین کے ہیں اور باعث اجر و ثواب ہیں لیکن یہ دیکھو کہ اس وقت کا تقاضا کیا ہے مثلاً گھر کے اندر والدین بیمار ہیں اور انہیں تمہاری خدمت کی ضرورت ہے لیکن تمہیں تو اس بات کا شوق لگا ہوا ہے کہ صف اول میں جا کر جماعت سے نماز پڑھوں اور والدین اتنے بیمار ہیں کہ حرکت کرنے کے قابل نہیں، اب اس وقت تمہارے لئے اللہ تعالیٰ کی طرف سے تقاضا یہ ہے کہ صف اول کی نماز کو چھوڑ دو اور والدین کی خدمت انجام دو اور ان کیساتھ حسن سلوک کرو اور گھر کے اندر نماز تنہا پڑھ لو اب اگر اس وقت تم نے والدین کو اس حال میں چھوڑ دیا کہ وہ حرکت کرنے کے قابل نہیں اور تم اپنا شوق پورا کرنے کیلئے مسجد میں چلے گئے اور صف اول میں جا کر شامل ہو گئے تو یہ دین کی اتباع نہ ہوئی بلکہ اپنا شوق پورا کرنا ہوا۔ (قندیل شاہد ڈیرہ غازیخان)

ماں کی خدمت

بنی اسرائیل کا ایک یتیم بچہ ہر کام اپنی والدہ سے پوچھ کر ان کی مرضی کے مطابق کیا کرتا تھا۔ اس نے ایک خوبصورت گائے پالی ہوئی تھی اور وہ ہر وقت اس کی دیکھ بھال میں مصروف رہتا تھا۔ ایک مرتبہ ایک فرشتہ انسانی شکل میں اس بچے کے پاس آیا اور گائے خریدنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ بچے نے قیمت پوچھی تو فرشتے نے قیمت بتائی۔ جب بچے نے ماں کو اطلاع دی تو اس نے اجازت دی کہ اس قیمت پر بیچ دینا لیکن فرشتہ ہر بار قیمت بڑھاتا رہا۔ لڑکا کہتا کہ میری ماں نے اس سے کم قیمت بتائی تھی۔ میں ماں کے کہے بغیر زیادہ قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ فرشتے نے کہا کہ تم بڑے نیک اور خوش نصیب ہو کہ ہر کام اپنی والدہ سے پوچھ کر کرتے ہو۔ چند دن بعد تمہارے پاس کچھ لوگ اس گائے کو خریدنے آئیں گے تو تم اس گائے کی خوب زیادہ قیمت لگانا۔ دوسری طرف بنی اسرائیل میں ایک آدمی کے قتل کا واقعہ پیش آیا اور انہیں جس گائے کی قربانی کا حکم ملا وہ اسی بچے کی گائے تھی چنانچہ بنی اسرائیل کے لوگ جب اس بچے سے گائے خریدنے آئے تو اس بچے نے کہا اس گائے کی قیمت اس کے وزن کے برابر سونا ادا کرنا ہے چنانچہ بنی اسرائیل کے لوگوں نے اتنی بھاری قیمت ادا کر کے گائے خرید لی۔ بچو ہماری بڑی دینی کتابوں میں لکھا ہے کہ اس بچے کو یہ دولت والدین کے ادب اور ان کی بات ماننے کی وجہ سے ملی۔ اس سے معلوم ہوا والدین کی خدمت و ادب کا اچھا بدلہ اس دنیا میں بھی دیا جاتا ہے اور آخرت میں بھی۔ اس لئے ہم پر ضروری ہے کہ دل سے والدین کا احترام کریں اور ان کا کہا مانیں اور خوب احتیاط کریں کہ کسی طرح ان کا دل نہ دکھے اور ان کی خوب خدمت کریں۔ (آفرین شاہد، ڈیرہ غازی خان)

خوش نصیب

1- میں نے اللہ سے طاقت مانگی تا کہ کارنامہ انجام دے سکوں مگر اس نے مجھے کمزوری دی تا کہ فرمانبرداری سیکھ سکوں۔

2- میں نے خداوند تعالیٰ سے دولت مانگی تا کہ خوشی میسر ہو مگر اس نے مجھے غربت دی تا کہ غریبوں کے دکھ درد کو سمجھ سکوں۔

3- میں نے اس رب کریم سے ساری چیزیں مانگیں تا کہ زندگی کا لطف اٹھا سکوں مگر اس نے مجھے زندگی عطا کی تا کہ سب چیزوں کو حاصل کر سکوں۔ (آفرین شاہد، ڈیرہ غازیخان)

تین چیزیں

ایک مرتبہ حضور نبی کریم ﷺ اپنی مجلس میں چاروں جانثاروں یعنی خلفائے راشدین کے ساتھ تشریف فرما تھے ایسے میں آپ ؐ نے فرمایا: ''مجھے دنیا میں تین چیزیں سب سے زیادہ محبوب ہیں۔ خوشبو، نیک بیوی اور نماز۔ یہ سن کر حضرت ابوبکر صدیقؓ نے عرض کی۔ یا رسول ﷺ آپ نے سچ کہا: مجھے بھی تین چیزیں محبوب ہیں۔ آپ ؐ کے چہرے کی طرف دیکھنا، اپنا مال آپ کی مرضی کے مطابق خرچ کرنا اور یہ کہ میری بیٹی آپ کے نکاح میں ہو۔

اب سیدنا عمرؓ نے عرض کی ''اے صدیقؓ! آپؓ نے سچ کہا، مجھے بھی تین چیزیں محبوب ہیں۔ امر بالمعروف (نیکی کا حکم کرنا) نهى عن المنكر (یعنی برائی سے روکنا) اور پرانا کپڑا۔

یہ سن کر سیدنا عثمانؓ نے عرض کی: ''اے عمرؓ آپ نے سچ کہا، مجھے بھی تین چیزیں محبوب ہیں بھوکوں کو کھانا کھلانا، ننگوں کو کپڑا پہنانا اور قرآن کی تلاوت کرنا۔

یہ سن کر حضرت علیؓ نے عرض کی: ''اے عثمانؓ! آپ نے سچ کہا: مجھے بھی تین چیزیں محبوب ہیں، مہمان کی خدمت کرنا، گرمی کا روزہ رکھنا اور دشمن پر تلوار چلانا

اتنے میں حضرت جبرائیلؑ تشریف لے آئے اور عرض کیا ''یا رسول اللہ ﷺ! اگر میں دنیا والوں میں سے ہوتا تو مجھے یہ تین چیزیں محبوب ہوتیں، بھٹکے ہوؤں کو راستہ دکھانا، بال بچوں والے غریب کی مدد کرنا اور غریب عبادت گزار لوگوں سے محبت کرنا۔'' اور اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں، مجھے بھی اپنے بندوں کی تین چیزیں محبوب ہیں طاقت کے مطابق خرچ کرنا (یعنی صدقہ کرنا، جہاد میں خرچ کرنا) اپنے گناہوں پر رونا اور فاقے کی حالت میں صبر کرنا۔ (ہمشیرہ محمد اکمل فاروق)

پیر کے دن چھ خصوصیتیں

حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ پیر کے دن کو آقائے نامدار تاجدار مدینہ ﷺ کی سیرت کے ساتھ ایک خاص مناسبت اور خصوصیت ہے، وہ یہ ہے کہ:

1- پیر کے دن آپ ﷺ کی ولادت باسعادت ہوئی۔
2- پیر ہی کے دن آپ ﷺ کو نبوت ملی۔
3- آپ ﷺ نے پیر کے دن حجر اسود کو اپنی جگہ رکھا۔
4- پیر کے دن آپ ﷺ نے مکہ مکرمہ سے مدینہ منورہ کی طرف ہجرت کیلئے غار ثور سے سفر کی ابتداء فرمائی۔
5- پیر کے دن آپ ﷺ مدینہ منورہ پہنچے۔
6- پیر ہی کے دن آپ ﷺ کے وصال کا سانحہ پیش آیا۔

(مسند احمد 277/1، رقم حدیث 2506)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اسکا جواب بھی قارئین ہی دیںگے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریںگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جوابات ماہ اپریل

☆ اپنی والدہ کو عقرقرحا باریک پیس کر اس کی نسوار دیں دن میں 4 بار۔ (روبینہ کندیاں شریف) والدہ کو اطریفل زمانی ایک چمچ دودھ کے ہمراہ صبح وشام 3 ماہ دیں۔ (حکیم محمد شریف ہیڈ حاجی) والدہ کے لئے دماغی کمزوری کی ہر دوا مفید ہوگی لیکن مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں خود میرے ساتھ بھی ایسا ہوا (والدہ عمیر، کراچی)

☆ گھر کی لڑائی کی اصل وجہ شیطانی اثرات ہیں۔ آپ ہر نماز کے بعد مکمل اذان جائے نماز پر بیٹھے بیٹھے 7 بار پڑھیں۔ اسکے علاوہ اٹھتے بیٹھتے روزانہ نہایت بکثرت اذان پڑھیں 40 دن کریں پھر اس کا کمال دیکھیں۔ (عطا محمد قریشی گھڑی ساز، بہاولپور)

☆ اس کا علاج یہ ہے کہ آپ ناف میں اور مقعد میں سرسوں کا تیل انگلی سے لگائیں دن میں 3 بار۔ خود میرا تجربہ ہے۔ میں بینک ملازم ہوں چند ہفتوں میں تندرست ہوا تھا۔ (سرور چودھری لاہور)، آپ بادام کی گریاں رگڑ کر خوب ملیں اور یہ اپنے ہونٹوں پر لگائیں صبح وشام کریں۔ (صدف نیاز، خانیوال)

☆ خود میرے نواسے کا یہی حال تھا عبقری سے انمول خزانہ منگوا کر تمام گھر والوں نے پڑھا اور بچے پر پھونکا چند دنوں میں تندرست ہوگیا۔ (محمد محسن عزیز) آپ اپنے بچے کے لئے چاروں قل، آیت الکرسی 3 بار پڑھ کر دم کریں اس طرح صبح وشام 40 دن تک مسلسل کریں میرے سارے خاندان کا آزمودہ عمل ہے۔ (عثمان علی، خضدار)

☆ آپ اور بیٹی بلکہ سارے گھر والے آیت کریمہ کے ساتھ یَا عَزِیْزُ ملا کر پڑھیں یعنی ہر آیت کے بعد یَا عَزِیْزُ پڑھیں سارا دن پاک، ناپاک، وضو، بے وضو یہ وظیفہ ضرور پڑھیں اپنے سسرال کا سخت تصور کرتے ہوئے سوا لاکھ کریں مسئلہ حل ہوجائے گا۔ (ٹیچر سلطانہ کوثر گوجر خان)

☆ آپ کی جائیداد کا حصہ ضرور ملے گا۔ میرے والد بھی اسی مسئلے سے دوچار رہے ہیں انہیں کسی نے یَا عَزِیْزُ یَا غَالِبُ یَا فَاتِحُ نہایت کثرت روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھنے کو کہا چند ماہ میں میرا مسئلہ حل ہوگیا آپ گھر والے یہ پڑھیں۔ (خلیل الرحمٰن جٹ، رحیم یار خان)

☆ آپ اپنے داماد کے لئے یہ عمل کریں حٰمٓ لَا یُنْصَرُوْنَ دن رات پڑھیں۔ سخت تصور ہو۔ داماد کے گھر کے تمام افراد پڑھیں اور تسلی سے پڑھیں۔ کام ہوجائے گا۔ (مستری انتظار علی، ہڑپہ)

☆ اپنے بیٹے کے لئے سورۃ فلق مع تسمیہ 200 بار صبح اور سورۃ الناس 200 بار شام کو نہایت توجہ سے پڑھیں اور ایک روٹی پر دم کر کے روٹی بیٹے کو کھلائیں 90 دن ایسا کریں اس کے علاوہ سارا دن سورۃ الکوثر مع تسمیہ ہر وقت پڑھیں۔ (یاسمین فیصل آباد)

سوالات ماہ مئی

☆ چھینکوں سے ہر وقت واسطہ پڑتا ہے دن رات بس چھینکیں لینا ہی میرا کام ہے کسی پل چین نہیں آتا کئی سالوں سے یہ تکلیف ہے الرجی کے انجکشن لگوائے لیکن فائدہ نہیں ہوا عبقری کا کوئی قاری اس کا علاج بتائے۔ (جنید احمد، نواب شاہ)

☆ بچے سارا دن پڑھتے ہیں لیکن یاد نہیں ہوتا ہر وقت طبیعت میں یہی افسوس رہتا ہے کہ بچوں کا کیا بنے گا عقل نام کی چیز ان کے اندر نہیں بس کوئی حل وظیفہ دوائی مل جائے جس سے میرے بچوں کا مسئلہ حل ہو جائے خدا رسول کا واسطہ ہے کچھ کریں (عفت بتول، واہ کینٹ)

☆ مجھے کوئی ایسا عمل چاہئے کہ میں جنات کو دیکھ سکوں کیونکہ مجھے جنات سے ملنے اور دیکھنے کا بہت شوق ہے اگر کسی کے پاس یہ عمل ہو تو بخل نہ کریں ضرور بتائیں (عمارہ لاہور)

☆ میری بیٹی ہر وقت الٹی کرتی رہتی ہے 3 سال عمر ہے گرمی یا سردی ہر وقت جو بھی کھلائیں الٹی ہو جاتی ہے۔ بہت علاج کئے عرق سیرپ دیئے لیکن افاقہ نہیں ہوا (فائزہ، خضدار)

☆ میرے والد ہمیں بہت ڈانٹتے تھے پھر ہم ان کی نافرمانی کرتے وہ ہر وقت سختی کرتے تھے نامعلوم کیا مسئلہ تھا وہ ہر وقت غصے میں رہتے تھے ان کی وفات ہوگئی۔ اب پچھتائے کیا ہوگا۔ کوئی عمل بتائیں یا طریقہ کہ والد ہم سے راضی ہو جائیں (اہل خانہ جہانیاں)

☆ تربوز کھانے سے ہمیشہ پیٹ میں گڑبڑ ہو جاتی ہے۔ کالی مرچ کالا نمک ہر چیز لگاتے ہیں لیکن پھر بھی فائدہ نہیں ہوتا کسی تدبیر یا کوئی گھریلو خاتون ترکیب بتائے۔ (عائشہ خانم ملتان)

تاریخ کا سبق

یہ تاریخ کا سبق ہے، مگر بہت کم لوگ ہیں جو اس تاریخ سے سبق حاصل کرتے ہیں۔ (مولانا وحید الدین خان)

سر تھامس رو (Sir Thomas Roe) سترہویں صدی عیسوی کے شروع میں لندن سے ہندوستان آیا اور یہاں تین سال (1615-1618) تک رہا۔ اس نے مغل حکمران جہانگیر سے تعلق پیدا کیا۔ دوسری اعلیٰ صفات کے ساتھ اس کی ایک صفت یہ تھی کہ وہ ترکی زبان جانتا تھا اور جہانگیر سے براہ راست گفتگو کر سکتا تھا۔ سر تھامس رو (1581-1644) جب ہندوستان آیا، اس وقت جہانگیر اجمیر میں تھا۔ تھامس رو اجمیر پہنچا اور تین سال تک یہاں رہا۔ جہانگیر کبھی کبھی اس کو اپنے دربار میں بلاتا اور اس سے ادھر ادھر کی گفتگو کرتا۔ تھامس رو نے اندازہ کیا کہ جہانگیر کو فن مصوری سے بہت دلچسپی ہے۔ اس نے ایک روز جہانگیر کی خدمت میں ایک تصویر پیش کی۔ جہانگیر کو یہ تصویر بہت پسند آئی۔ تھامس رو نے محسوس کیا کہ وہ جس وقت کا منتظر تھا، وہ وقت اب اس کے لئے آگیا ہے۔ اس نے بادشاہ سے ایک ایسی چیز مانگی جو بظاہر بہت معمولی تھی۔ یہ چیز تھی، ہندوستان کے ساحلی شہر سورت میں فیکٹری (تجارتی ادارہ) قائم کرنے کی اجازت۔ بادشاہ نے ایک فرمان لکھ دیا۔ جس کے مطابق انگریز (ایسٹ انڈیا کمپنی) کو سورت میں اپنا تجارتی ادارہ قائم کرنے کی اجازت مل گئی۔

ہندوستان کے ایک شہر میں تجارتی ادارہ کھولنے کی اجازت بظاہر بہت معمولی چیز تھی۔ کیونکہ اس کے باوجود ہندوستان کا وسیع ملک مغل حکمراں ہی کے حصہ میں تھا۔ عظمت وشان اور قوت وطاقت کے تمام مظاہر پر اس کا قبضہ بدستور باقی تھا۔ مگر سورت میں تجارتی ادارہ قائم کرنا انگریز کو وہ راستہ دے رہا تھا جو بالآخر اس کو تمام دوسری چیزوں پر قبضہ دلا دے۔ چنانچہ انگریز نے اس کمتر چیز کو قبول کرلیا اور اس کے بعد تاریخ نے بتایا کہ جو کمتر پر راضی ہوجائے وہ آخرکار برتر پر بھی قبضہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ یہ تاریخ کا سبق ہے، مگر بہت کم لوگ ہیں جو اس تاریخ سے سبق حاصل کریں۔

خونی قے

اگر قے میں خون آرہا ہو تو پھول گوبھی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چار گرام کی مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد استعمال کراتے رہیں۔ اگر بلغم تھوکنے میں خون کی سرخی نمودار ہورہی ہو تو وہ بھی مندرجہ بالا نسخے سے ٹھیک ہوجاتی ہے۔ (مرسلہ:۔ چوہدری محمد احسان، وہاڑی)

پھٹے ہونٹوں کیلئے: شہد اور لیموں کے چند قطرے ملا کر صبح وشام ہونٹوں پر لگائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا

باکمال لوگ لاجواب نسخے

ذرا سے غم کے بادل آئیں تو عبقری کو پڑھتے ہی دکھ کے بادل چھٹ جاتے ہیں یہ ہم سے ہمارے غم لیکر بدلے میں خوشیوں کا نسخہ دیتا ہے

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں صفحے کے ایک طرف خوشخط لکھیں تحریر ہم سنوار لیں گے

میری آپ بیتی:۔ میرے پیٹ میں ہمیشہ میٹھا میٹھا درد رہتا تھا۔ فاقہ کرنے پر درد دور ہو جاتا لیکن دو چار دنوں کے بعد پھر شروع ہو جاتا۔ والد صاحب باہر گئے تھے اور ان کے آنے میں دیر تھی۔ والدہ نے ایک حکیم کا علاج کرایا انہوں نے مجھے ہاضمے کی دوائی دی۔ کچھ وقت کیلئے تکلیف دور ہوئی لیکن پھر شروع ہو گئی۔ اسی طرح تین مہینے گزر گئے۔ پھر میں ایک بڑے ہسپتال گیا وہاں پیشاب اور خون کا ٹیسٹ کرنے کے بعد علاج شروع ہوا لیکن فائدہ نہ ہوا۔ وہاں سے دوسرے ہسپتال گیا وہاں بھی ایکسرے ہوئے اور ہر تین گھنٹے کے بعد سوئیاں لگتی تھیں مگر میری طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ جی متلاتا، قے بھی ہونے لگی، درد بڑھتا گیا۔ اس طرح تین ہفتے گزر گئے۔ میری زندگی چراغ سحر کی مانند ہو گئی۔ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کسی پر فضا ماحول میں جاؤں۔ وہاں بھی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ دوا منہ میں جاتے ہی قے ہونے لگی۔ آخر دوا چھوڑ کر خوراک پر توجہ دینے لگا۔ درد میں کمی بیشی چلتی رہی۔ کسی نے کہا پیٹ میں زخم ہیں۔ گھر والے گھبرا کر بڑے ہسپتال لے گئے۔ تجربہ کار سول سرجنوں نے آپریشن کیلئے بھرتی کر لیا۔ اس وقت میرے پیٹ میں زور کا درد ہوا۔ ہرے رنگ کی قے آئی۔ پاخانہ بند ہو گیا، سب گھر والے میری زندگی سے مایوس ہو گئے۔ آٹھ دن کے بعد اسی حالت میں ہسپتال سے نکال دیا گیا۔ کہا گیا کہ آپریشن سے پہلے ہی لڑکا مر جائے گا۔ آپریشن ہونا ممکن نہیں ہے کیونکہ مریض بہت کمزور ہو گیا ہے۔ آپریشن ملتوی کر کے ہوشیار ڈاکٹروں کے مشوروں سے کھائی جانے والی دواؤں کی فہرست بنی۔ آخر والد صاحب گھر لے آئے اور اپنا قدیمی علاج شروع کیا۔ غسل کا ٹب گھر میں تھا والد صاحب کی ہدایت پر دن میں تین بار پانی میں بیٹھنے لگا۔ والد صاحب مجھ سے پوچھتے طبیعت کیسی ہے؟ میں رونے لگتا۔ والد صاحب کہتے دوائی کھانے سے تمہاری یہ حالت ہوئی ہے۔ تین چار دن کے بعد درد کم ہونے لگا، کچھ کچھ نیند بھی آنے لگی۔ میں سنگترے کا رس لینے لگا۔ لگ بھگ 15 دنوں میں درد مٹ گیا۔ بھوک چمکی، اب دودھ بھی ہضم ہونے لگا۔ اس کے بعد مجھے یہ تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی ہے۔ اللہ کا شکر ہے۔ (اشتیاق احمد زرگر، سکھر)

باکمال لوگ لاجواب نسخے:۔ ذرا سے غم کے بادل آئیں تو عبقری کو پڑھتے ہی دکھ کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔ یہ ہم سے ہمارے غم لیکر بدلے میں خوشیوں کا نسخہ دیتا ہے۔ جب عبقری کی بات ہو رہی ہو تو قلم رکتا ہی نہیں۔ یہ خود ہی سب کچھ لکھتا چلا جاتا ہے۔ یہ کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ اسکا تعارف تو ہر وہ فرد ہے جس نے عبقری پڑھا۔ یہ تو مسیحا ہے آج تک اس سے بہت کچھ لیا ہے، لیتی ہوں اور حاصل کرتی رہوں گی (انشاء اللہ) لیکن اسے کچھ بھی دیا نہیں۔ آج مجھے بھی خوشی ہو رہی ہے کہ میں بھی اسے کچھ دینے آئی ہوں۔ ہمارے ساتھ اکثر جلنے کے حادثات پیش آتے ہیں۔ بے خبری میں ایسا ہوتا ہے۔ جب ایسا حادثہ پیش آتا ہے تو اکثر خواتین بوکھلا جاتی ہیں۔ ان کا ذہن جو تیزی سے کام کرتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ جلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈال دو۔ جبکہ پانی کا جلے ہوئے حصے پر استعمال کرنے سے دوسری وہ بیماری بھی مول لے لیتی ہیں۔ جل جانے کا علاج لکھ رہی ہوں۔ ایک واقعہ اور تجربہ بھی حاضر ہے۔ یہ نسخے، یہ تجربات میرے پاس بھی مخلص افراد کی وجہ سے آئے، ان نسخہ جات کو آگے پہنچانا نیکی ہے اور اللہ ان افراد کی مغفرت فرمائے جنہوں نے تاکید کی کہ یہ نسخے استعمال کر کے آگے پہنچا دینا تو عبقری سے بہتر کوئی پرچہ نہیں جو آگے پہنچا سکے۔

(ا) چائے کی خالص پتی:۔ بازار میں جو کھلی پتی بکتی ہے وہ لیں۔ کلونجی 1 تولہ روغن زیتون اٹلی کا بازار میں پیک آتا ہے وہ لے لیجئے گا۔ چائے کی پتی بہت باریک نہ لیں اور ململ کے کپڑے میں چھان لیجئے۔ کلونجی باریک پیس لیں دونوں کو ملا لیں روغن زیتون پہلے جلے ہوئے حصے پر روئی سے لگا لیجئے گا۔ نمک دانی خالی لے لیں اور اس میں چائے کی پسی ہوئی پتی اور کلونجی ڈال لئے اور جلے ہوئے حصہ پر چھڑک دیں۔ اتنی چھڑکئے کہ جلا ہوا حصہ ڈھک جائے۔ جلنے کے بعد نشان بھی نہیں رہے گا۔ پانی سے محتاط رہیں۔ جلے ہوئے حصے پر پانی نہ لگائیں۔ انشاء اللہ بہت جلد اللہ شفا دے گا۔ ہر روز پہلی پٹی اتار کر نئی لگائیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد نئی پٹی لگائیں۔ درود پاک گیارہ مرتبہ ضرور پڑھیں۔

واقعہ:۔ ایک مرتبہ ایک قریبی رشتہ دار کا تین ماہ کا بچہ دودھ کے پتیلے میں گر گیا۔ پتیلے میں دس کلو دودھ تھا کیونکہ ان لوگوں کا ہوٹل تھا۔ دودھ ابال کر صحن میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیا۔ گرمی کے دن تھے۔ بچہ بھی قریب چارپائی پر سویا ہوا تھا بچے نے کروٹ لی تو دودھ کے پتیلے میں گر گیا اس خاتون نے فوراً راقمہ سے رابطہ کیا۔ پہلے روغن زیتون لگایا۔ کھال پوری جل چکی تھی اس وقت کی بچے کی کیفیت بتانے سے قاصر ہوں۔ روغن زیتون لگانے کے بعد اس پر پتی اور کلونجی چھڑکی۔ مستقل صحت یاب ہونے میں اس کو دو ہفتے لگے لیکن بچے کے جسم پر جلنے کا کوئی نشان نہیں تھا۔ حتیٰ کہ چہرہ بھی بالکل ٹھیک تھا۔ دو ڈبے چھوٹے روغن زیتون کے استعمال ہوئے اور پندرہ ڈبے چائے کی پتی کے۔ اگر آپ ہسپتال جائیں تو سب سے پہلے ڈاکٹر وہ جلی ہوئی کھال قینچی سے کاٹتے ہیں جو کہ بے حد تکلیف دہ اور خوفناک عمل ہوتا ہے۔ بیرون ممالک کی دوائیں اور ٹیوب استعمال کرنے کو دیتے ہیں۔ اگر ہماری خواتین حکماء کی کتب کا مطالعہ کریں اور اس پر عمل کریں تو میں یقین سے کہتی ہوں کہ ہسپتال خالی ہو جائیں گے۔ زخم پر بھی یہ دوا اسی طریقے سے استعمال کریں۔ زخم ٹھیک ہو جائیں گے اگر کسی چوٹ سے زخم ہو یا جیسا بھی زخم ہو (انشاء اللہ) ٹھیک ہو گا۔ اکثر پانی میں رہنے سے پاؤں کی انگلیوں میں انفیکشن ہو جاتا ہے۔ انگلیوں کے بیچ میں یہ لگا لیں ٹھیک ہو جائیں گی۔ گرمیوں میں اکثر خواتین کو الرجی ہو جاتی ہے وہ یہ نسخہ استعمال کریں کیونکہ الرجی کی ٹیوب مہنگی آتی ہیں۔ گھر بیٹھے یہ نسخے استعمال کریں۔

تجربہ:۔ راقمہ کا ایک مرتبہ گرم گھی گرنے سے بازو جل گیا تھا۔ مندرجہ بالا نسخہ استعمال کیا اور دو دن میں ہی بازو ٹھیک ہو گیا، نشان ختم ہو گیا۔ یقین کے ساتھ کریں۔ ایک ہی نسخہ ارسال خدمت ہے۔ عبقری میں لکھنے والے زیادہ ہیں اس لئے باقی افراد کا بھی حق ہے۔ (ام ابوذر، بہاولنگر)

آنکھوں میں موتیا اترنے کیلئے

آنکھوں سے پانی آتا ہو یا موتیا اتر رہا ہو تو جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے باریک پیس کر رکھ لیں۔ 3 ماشہ صبح وشام پانی سے کھلائیں۔ جامن کی گٹھلی پیس کر ہموزن شہد میں ملا کر رکھ لیں صبح وشام سرمچو سے آنکھوں میں لگائیں۔ لوگ کہتے ہیں موتیا جب اترنا شروع ہوتا ہے تو پھر رکتا نہیں یہ آسان سی دوا لوگوں کے اس خیال کو غلط ثابت کر دیگی (انشاء اللہ)۔ (عمران، لیہ)

اصل دوست:۔ سچا دوست وہ ہے جو تین باتوں کا خیال کرے۔ مصیبت میں ہمدردی، غیر حاضری میں حفظ ناموس اور مرنے کے بعد ذکر خیر۔

ظالم کیلئے قدرت کا فیصلہ

محمد حسن رضا، جہانیاں

ایک ظالم زمیندار جس نے اپنی جھوٹی انا کی خاطر ایک بچی کو اپنی باندی بنالیا اور پھر اس کے گھر والوں (بوڑھی نانی) کو ذلیل کیا

یہ واقعہ ہمارے علاقہ کے ایک بڑے زمیندار جن کا ہم سے خاندانی تعلق ہے، کا ہے۔ تین دفعہ پنجاب اسمبلی کے ممبر بنے ہیں۔ یہ واقعہ دس بارہ سال پہلے کا ہے۔ ان کی رہائش لاہور میں تھی۔ اپنے علاقے کی ایک غریب بچی کو انہوں نے گھر میں خادمہ رکھا ہوا تھا۔ چھوٹی بچی جو کافی عرصہ سے اپنے والدین کو ملنے گھر نہیں گئی تھی۔ اس کے عزیزوں میں شاید کوئی شادی وغیرہ کی تقریب تھی اس لئے اس بچی کی نانی اسے لینے کیلئے لاہور آئی تو ملک صاحب نے بچی کو گھر بھیجنے سے انکار کر دیا۔ کافی منت سماجت کی مگر موصوف نہ مانے تو اس کی نانی نے کہا کہ میں نے نوکری نہیں کروانی۔ بچی کو زبردستی ساتھ لانے لگی تو ملک صاحب نے راستہ روک لیا۔ وہ بچی کو اوپر والی منزل سے ساتھ لا رہی تھی۔ راستہ روکنے پر اس عورت نے ملک صاحب کو دھکا دیا۔ جسم کافی بھاری تھا، لڑکھڑا کر گر پڑے اور ٹانگ ٹوٹ گئی مگر دوسرے ملازموں کی مداخلت سے بچی کو نہ جانے دیا۔ مجبوراً اس لڑکی کی نانی نے پولیس سے رجوع کیا۔ بڑا آدمی ہونے کی وجہ سے اس عورت کی بات کسی نے نہ سنی تو اس نے عدالت عالیہ میں درخواست بھیج دی اور اخبارات کے دفتر میں بھی جا کر اپنی کہانی سنائی۔ عدالت کی مداخلت پر پولیس کو کارکردگی دکھانی پڑی۔ یوں پولیس بچی کو ڈھونڈنے لگی۔ اس عورت نے بھی کمر کس لی اور جہاں کہیں پتہ چلتا وہاں ہی پولیس کو لے کر جاتی۔ ملک صاحب ہر روز نئی نئی جگہ پر بچی کو چھپاتے رہے۔ کمال دلیری سے وہ اکیلی عورت بھی کوشش میں لگی رہی۔ اسی دوران بی بی سی لندن والوں کو بھی واقعہ کا علم ہوا تو انہوں نے بھی خصوصی طور پر اس واقعہ کو اپنی رات کی نشریات میں شامل کیا یوں سرکاری طور پر بھی بچی کو ڈھونڈنے میں تیزی آگئی۔ آخر کار کئی مہینوں کی کوشش کے بعد اس بچی کی نانی نے سکھر سے اس بچی کو بازیاب کروایا۔ وہ لوگ اتنے غریب تھے کہ لاہور تک کا کرایہ بھی مشکل تھا۔ لوگوں سے مدد مانگ کر اس کام میں لگی رہی۔ عدالتی یا انتظامی طور پر تو ملک صاحب کو کچھ نہ ہوا مگر اللہ کی طرف سے سزا شروع ہوگئی۔ انہوں نے اپنی زمین ٹھیکہ پر دی ہوئی تھی ٹھیکیدار بیچارے نے رات کے وقت گندم تھریشنگ کر کے رکھی تھی کہ راتوں رات ملک صاحب نے اٹھوالی اور کسی بیوپاری کو بیچ دی۔ مطالبہ پر دھمکیاں دینے لگے۔ بات دھمکیوں سے آگے بڑھی تو ملک صاحب موصوف نے ان ٹھیکیداروں پر چوری کا الزام لگایا کہ میری والدہ کے گھر انہوں نے چوری کی ہے جبکہ خلق خدا کی زبان پر یہ بات تھی کہ ملک صاحب چونکہ بھوکے ہیں۔ انہوں نے خود چوری کروائی ہے ورنہ ان کے ہاں آنا چوروں کی جرأت نہیں ہے۔

ایک بات اور عرض کروں کہ 1988 کے الیکشن میں موصوف نے ایک معروف جگہ پر تین مرلہ سکیم کے نام سے پوری کالونی کو بیچا اور لوگوں سے فائلوں کے عوض بہت رقم کمائی۔ اس وقت ان کے پاس بڑی لمبی لمبی گاڑیاں ہوتی تھی اور آج کل سائیکل پر ہوتے ہیں۔ کچھ معززین نے ٹھیکیداروں کے ساتھ معاملہ طے کروایا کہ جتنے عرصے کا ٹھیکہ ادا کیا ہے وہ فصل کاشت کریں جب کپاس کی فصل تیار ہوگئی تو ملک صاحب پھر زبردستی چنوائی کروانے لگے۔ وہاں پر جھگڑا ہوا۔ ان کی فائرنگ سے ٹھیکیداروں کا آدمی زخمی ہوا۔ انہوں نے پرچہ درج کروایا، ملک صاحب حوالات سے ہوتے ہوئے جیل چلے گئے۔ تین چار ماہ تک ضمانت نہیں ہورہی تھی۔ ہر پندرہ دن بعد پولیس جوڈیشل ریمانڈ کیلئے لاتی کچھ لوگ دیکھ کر ہنستے اور کچھ سنجیدہ لوگ اللہ کا عذاب سمجھ کر توبہ کرتے۔ آخر کار پھر چند معززین علاقہ نے صلح کروائی اور ان کی ضمانت ہوئی۔

ایک دفعہ مجھے انہوں نے کسی کام کیلئے ڈیرے پر بلایا۔ جب میں وہاں گیا تو ڈیرے کی حالت دیکھ کر بہت افسوس ہوا کہ ایک وہ وقت تھا جب رات دن وہاں لوگوں کا ہجوم رہتا تھا اور ایک یہ دن کہ بلا مبالغہ کم از کم ایک مہینہ سے ڈیرے میں کسی نے جھاڑو نہیں دیا ہوگا۔ جو لوہے کی کرسیاں اور چارپائیاں بیٹھنے کیلئے پڑی تھیں۔ ان پر کتے بیٹھے ہوئے تھے۔ اطلاع کرنے پر ملک صاحب تشریف لائے۔ باتوں کے دوران انہوں نے اپنے ملازم کو کہا کہ جاؤ بنیادی مرکز صحت سے پتہ کر کے آؤ کہ ڈاکٹر آگیا ہے یا نہیں۔ پھر خود ہی کہنے لگے کہ بچے شرارتوں سے باز نہیں آتے۔ کل ابراہیم گھر کی چار دیواری پر چڑھ کر دوڑ رہا تھا

پیاز فطرت کی بیاض

تحلیل اورام کے لئے پیاز کو بھوبھل میں رکھ کر نیم گرم حالت میں مقام ماؤف پر باندھنے سے شفا ہوتی ہے۔

عربی بصل	فارسی پیاز	سندھی بصر	انگریزی Onion

(مرسلہ: بیگم احسن قریشی)

پیاز دنیا بھر میں مشہور سبزی ہے۔ روزمرہ استعمال میں آنے کی وجہ سے ہر کوئی اس سے بخوبی واقف ہے۔ اس کی چند اقسام ہیں۔ ہر قسم کی تاثیر یکساں ہے۔ عام طور پر سفید اور سرخ رنگوں میں یہ قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے۔ اسے سالن پکاتے وقت مصالحہ کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بطور اچار سرکہ میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے اور سلاد کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے۔ پیاز کے تخم سیاہ رنگ کے اور نہایت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پیاز اور تخم پیاز دواء میں مستعمل ہیں۔ پیاز میں پروٹین، نمکیات، فاسفورس اور وٹامن بی، ای اور جی ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ دراصل پیاز اللہ کی وہ نعمت ہے کہ جب قوم بنی اسرائیل من وسلویٰ کھاتے کھاتے اکتا گئی تو اس نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے پیاز، مسور اور لہسن کی تمنا کی تھی۔ شروع شروع میں پیاز کی اہمیت سے لوگ آگاہ نہ تھے۔ مگر جب تحقیق کے بعد پیاز میں وٹامن ج کا پتہ چلا تو اسے مفید عالم اور کامیاب غذا بھی قرار دیا گیا۔ کچی شکل میں پیاز سبزی کے طور پر پکایا جاسکتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو تولہ ہے۔

علم طب کے پرانے حکماء نے پیاز کے بے شمار فوائد تحریر کئے ہیں۔

1- تحلیل اورام کے لئے پیاز کو بھوبھل میں رکھ کر نیم گرم حالت میں مقام ماؤف پر باندھنے سے شفا ہوتی ہے۔

2- بے ہوشی کی حالت میں پیاز کاٹ کر اس کی تیز بو مریض کو سنگھائیں ہوش میں آجائے گا۔ خصوصاً اختناق الرحم کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

3- احتباس بول وحیض میں پیاز کو پانی میں جوش دیکر استعمال کرایا جاتا ہے۔

4- پیاز کا رس اور شہد چاٹنے سے سعال شعبی میں آرام ہو جاتا ہے۔

5- ہیضہ میں پیاز کے پانی (25 ملی لیٹر) کو 1 تولہ چونے کے پانی کے ہمراہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (بقیہ صفحہ 32)

حافظے کی قوت | خوف کے سائے | بدحالی | نماز کے دوران | طریقہ استخارہ اور خواب

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کیلئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

حافظے کی قوت

میری عمر اکیس سال ہے۔ یوں تو میری یادداشت اچھی ہے لیکن راستے یاد نہیں رہتے۔ علاوہ ازیں انگریزی کا کوئی لمبا جملہ پڑھ لوں یا سن لوں تو دوہرا نہیں سکتا اگرچہ اس کے معنی بھی سمجھ لوں۔ میرا ذہن منتشر الخیالی میں مبتلا رہتا ہے۔ بہت قنوطی واقع ہوا ہوں۔ اعتماد کی کمی بھی محسوس کرتا ہوں۔ صحت بھی اچھی نہیں ہے۔ ان حالات کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی ورد کوئی مشق و عمل بتائیں تاکہ میں اپنے مسائل پر قابو پالوں۔ (خالد، حیدرآباد)

جواب: انسان بعض باتیں یاد نہیں رکھ سکتا لیکن بعض باتیں اچھی طرح یاد رہتی ہیں۔ یہ حافظہ کے کام کرنے کا ایک انداز ہے۔ اسے کمزور تصور نہ کریں اور پریشانی ذہن سے نکال دیں۔ جن باتوں میں حافظے کی کمزوری محسوس کرتے ہیں اسے کسی نوٹ بک میں اشاروں کی مدد سے نوٹ کرلیں تاکہ حافظہ کو مدد حاصل ہو جائے۔ صحت' حافظے کی قوت میں اضافے اور ذہنی کارکردگی بڑھانے کیلئے علی الصبح سانس کی مشق بہت مفید و مؤثر ثابت ہوگی۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر کمر سیدھی کرلیں اور آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار یَارَبِّ الرَّحِیْمُ پڑھ کر باہر نکالیں۔ یہ عمل مسلسل کرتے رہیں لیکن پوری توجہ سانس کے عمل پر قائم رکھیں' مشق صبح ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور کم از کم دس منٹ کی جائے۔

خوف کے سائے

دو سالوں سے ڈر، خوف اور بے چینی کا شکار ہوں۔ شروع میں نظام ہضم میں خرابی نے طبیعت پر برا اثر ڈالا۔ پھر آہستہ آہستہ اس بے چینی نے خوف کی شکل اختیار کرلی۔ اب حال یہ ہے کہ گھر سے باہر بازار تک جانا مشکل ہوگیا ہے۔ اکیلے کہیں بھی نہیں جا سکتا۔ دن رات خوف اور بے چینی کے سائے میرے اوپر چھائے رہتے ہیں۔ خود کو لاکھ سمجھاتا ہوں۔ مختلف اوراد و اسماء بھی پڑھتا ہوں لیکن خوف پیچھا نہیں چھوڑتا۔ مادی اور روحانی علاج دونوں کروائے لیکن کوئی اثر نہیں ہوا۔ (عزیز الرحمٰن' لاہور)

جواب: ایک کاغذ پر خوشخط اسم ذات لکھ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد اسم ذات کو دس پندرہ منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ صبح و شام دو کھجوروں پر ھُوَالرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ اکیس اکیس بار دم کرکے کھالیا کریں۔ رات کو اسم ذات کا عمل کرنے کے بعد بستر پر لیٹ جائیں۔ سانس آہستہ سے اندر لیں اور ایک بار یَاحَفِیْظُ پڑھ کر باہر نکال دیں۔ پانچ سے دس منٹ کے بعد سو جائیں۔

بدحالی

خوشحالی بدحالی میں بدل گئی ہے۔ کاروبار ختم ہوگیا ہے۔ والد اور بھائی تمام دن دکان پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں۔ آمدنی ختم ہوتی جارہی ہے۔ ہم بھائی بہن ابھی پڑھ رہے ہیں۔ تعلیم کے اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہیں۔ والد اور بڑے بھائی میں اختلافات رہتے ہیں۔ بھائی والد سے ادب کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ والد جو بات کہیں ان کے خلاف کرتا ہے۔ بہن کے رشتے میں بھی رائے کا اختلاف ہوگیا ہے۔ والدہ بیمار رہنے لگی ہیں اور بہنوں کے رشتے کیلئے ہر وقت پریشان رہتی ہیں۔ (عائشہ' لیہ)

جواب: والد اور بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر سے پہلے دو رکعت نماز گھر میں ادا کریں اور تین بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کریں اور فرض نماز مسجد میں جاکر ادا کیا کریں۔ اس معمول پر عرصہ دراز تک عمل پیرا رہیں۔ والد اور بھائی کے اختلافات کی وجہ اپنے فیصلوں پر حد درجہ اصرار ہوسکتی ہے۔ اس معاملے میں دونوں کو لچک اختیار کرنی چاہیے۔ پانی یا کسی مشروب پر صبح سورج نکلنے سے پہلے سو بار یَاوَدُوْدُ دم کرکے دونوں کو کسی بھی طرح پلا دیں۔ جہاں سے یہ حضرات پانی پیتے ہیں مثلاً بوتلیں یا صراحی وغیرہ، ان پر بھی دم کیا جا سکتا ہے۔ بہنوں سے کہیں کہ وہ رشتوں کیلئے نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص اکتالیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

نماز کے دوران

میرا ذہن ہر وقت متحرک رہتا ہے۔ اس طرح کہ ہر چیز کے بارے میں بہت زیادہ خیالات آتے ہیں۔ ہر معاملے میں منفی خیال پہلے آتا ہے۔ نماز کے دوران بھی الٹے خیالات آنے لگتے ہیں۔ لوگوں کو کامیاب اور خوش دیکھ کر بھی میرے اندر کوئی جذبہ بیدار نہیں ہوتا۔ وضو بار بار ٹوٹ جاتا ہے اور نماز کے دوران بھی یہ مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ (حشمت اکرام' مظفر گڑھ)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے دعا مانگنے کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَاہَادِیْ یَابَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد افق پر نمودار ہونے والی روشنی کو چند منٹ دیکھتے ہوئے تین بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم چالیس دن عمل کریں۔

برص کے لئے اکسیر نسخہ

یہ نسخہ آج سے چند برس بیشتر شائع ہوا تھا۔ بھیجنے والے کا کہنا ہے کہ وہ عرصہ بیس سال سے یہ نسخہ برص کے مریضوں پر آزما رہے ہیں اور فی سبیل اللہ دیتے ہیں۔ نسخہ یہ ہے: تُخمِ تُما 200 گرام، جڑ تُما 55 گرام پیس لیں۔ پھر شہد ڈال کر اچھی طرح ہاون دستہ میں کوٹ لیں۔ جب ادویات یکجان ہو جائیں تو چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خشک ہونے پر محفوظ کرلیں ایک گولی صبح ایک شام کھانے کے بعد پانی سے نگل کر چائے پی لیں۔ اگر پہلے ہفتے میں پیچش کی شکایت ہو جائے تو روزانہ ایک گولی استعمال کریں۔ دو ماہ میں اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

(مرسلہ: محمد احمد، لاہور)

 آنکھوں کی طاقت کیلئے: سرمہ سیاہ ۱ تولہ، بیج سرس سیاہ ۱ تولہ، سفید مرچ ۱ تولہ، قلمی شورہ ۱ تولہ، ورق طلاء ۲۰ عدد روح گلاب ۵ تولہ کھرل کریں پھر رات کو آنکھوں میں ڈال کر سو جایئے

بے دلی

بے دلی غالب آتی جارہی ہے۔ کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ پہلے یہ حال نہ تھا۔ نماز کی ادائیگی اور تلاوت میں لذت محسوس کرتی تھی لیکن اب یہ حال نہیں ہے۔ امتحان سر پر آگئے ہیں لیکن کتاب اٹھانے کو جی نہیں چاہتا۔ حالانکہ میری خواہش ہے کہ اعلیٰ تعلیم حاصل کروں۔ عجب سی بے حسی طاری ہوگئی ہے۔ کسی بات کا اثر نہیں ہوتا۔ بھولنے کی کمزوری بھی زیادہ ہے۔ والد صاحب بیرون ملک ہیں۔ ہم بہن بھائیوں میں تلخیاں بھی بڑھ گئی ہیں۔ والدہ سمجھاتی ہیں لیکن کوئی ان کی بات نہیں مانتا۔ سب من مانی کرتے ہیں۔ گھریلو حالات خراب ہوتے جارہے ہیں۔ (الف' مری)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد ایک سو ایک بار یَا رَحِیْمُ اور اسی تعداد میں اسم یَا وَارِثُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور ایک بار یَا رَحِیْمُ پڑھ کر باہر نکال دیں۔ اس طرح دس منٹ کرنے کے بعد سو جائیں۔ والدہ سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کے وقت بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ایک سو ایک بار تین ماہ تک پڑھیں۔

گھر میں جھگڑا

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سات بھائی ہیں۔ ابو آج سے تقریباً 18 سال پہلے فوت ہوگئے ہیں۔ امی ضعیف ہیں اور اس بڑھاپے میں وہ میرے بھائیوں کی خواہ مخواہ کی ناچاقی اور جھگڑوں کی وجہ سے بے حد پریشان ہیں۔ کبھی ایک بھائی اور کبھی دوسرا، عورتوں کی لگائی بجھائی سے شور شرابہ شروع کردیتا ہے اور ایک دوسرے کے گلے پڑ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے میرے دو چھوٹے بھائی، میں اور امی بے حد پریشان ہیں۔ پتہ نہیں کیا وجہ ہے؟ میرے بھائی پہلے ایسے نہ تھے۔ مجھے لگتا ہے کہ ہمارے پورے گھر میں یعنی سارے بہن بھائیوں پر کچھ ایسا اثر ہے کہ سب پریشان اور بے سکون ہیں۔ بھائیوں کی بیویاں جو غلط صحیح کہہ دیں' وہ حرف آخر بن جاتا ہے۔ جیسے انسان اندھا ہو جاتا ہے۔ اپنی' اپنے خاندان کی عزت' ماں کا احترام' کسی بات کا کوئی خیال نہیں۔ ازراہ کرم کوئی ایسا ورد بتائیں جو کہ میری امی اور دو بھائی (جو ہمارے کہنے کا اثر لیتے ہیں) پڑھیں اور اللہ بھائیوں میں اتفاق لائے اور ان کا آپس میں گھر جائیداد وغیرہ کا فیصلہ خوش اسلوبی سے ہو جائے۔ (مسز اکبر سلطان)

جواب: بہن برداشت کرنا، بعض اوقات یہی مسائل کا بہترین حل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ سورۃ فاتحہ 70 بار مع تسمیہ نماز فجر کے بعد نہایت دھیان اور توجہ سے اپنے مسائل کا تصور کرکے پڑھیں اور اپنے بھائیوں اور بھابیوں کا تصور کرکے ان کے دل پر پھونک دیں۔ کم از کم 90 دن کریں۔

طریقہ استخارہ اور خواب

میرا گھریلو مسئلہ ہے۔ خاوند کے ساتھ ناچاقی ہے۔ شادی کو گیارہ سال گزر چکے ہیں۔ خاوند میں نقص کی وجہ سے تاحال اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں۔ استخارہ کب کرنا چاہیے؟ استخارہ کرنے کیلئے کون سی سورتیں پڑھنی چاہئیں اور کس طرح۔ براہ کرم ذرا تفصیل سے بتا دیجئے۔ (ایک بہن از اسلام آباد)

جواب: آخر خاوند ساتھ رکھنے کو کیوں تیار نہیں؟ کیا اس میں اور آپ کے مزاج میں سختی کا عمل تو نہیں۔ اگر ایسا ہے تو نرمی اختیار کریں۔ مزید آیت کریمہ 1100 بار صبح و شام پڑھیں اور خاوند کا تصور کریں اور اس کے دل پر ہر 100 بار کے بعد پھونک ماریں۔ یہ عمل 40 دن' حد 90 دن کریں۔ جن جائز کاموں میں تردد ہو کہ یہ کروں یا وہ کروں تو ان کے درمیان استخارہ کیا جاتا ہے۔ مثلاً دو کاروباروں میں تردد ہے یا دو جگہ شادی میں تردد ہے نیز کسی ایک جگہ کوئی کام کرنے میں تردد ہے یا اطمینان قلب مقصود ہے تو استخارہ کیا جاتا ہے۔ اس کیلئے بہشتی زیور میں تفصیلی طریقہ موجود ہے البتہ ایک آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ ایک سو ایک دفعہ "اَلْمُهَیْمِنُ" مقصد کے تصور کے ساتھ پڑھ کر سو جائیں انشاء اللہ خواب میں واضح اشارہ مل جائے گا۔ سورۂ حشر کی آیت نمبر 23 میں یہ اسم باری تعالیٰ موجود ہے دیکھ کر صحیح تلفظ ادا کیا جائے۔ عمل کی مدت سات دن ہے۔

ٹیومر کا علاج

حکیم صاحب! میری بیٹی جس کی عمر اب 3 سال 4 مہینے کی ہے۔ جب یہ 9 ماہ کی تھی تو اس کی دائیں آنکھ اور ناک کی ہڈی کے درمیان ایک گلٹی سی نمودار ہوئی۔ جب ڈاکٹروں کو چیک کروایا تو انہوں نے کہا کہ یہ ٹیومر/پولپ ہے اور جب یہ بڑی ہوگی تو اس کا آپریشن کروانا ہوگا۔ حکیم صاحب میں نے اس کا کوئی ایک سال سے زیادہ ہومیو پیتھک کا علاج بھی کروایا ہے لیکن کوئی خاص کمی محسوس نہیں کی ہے۔ (زیتون خانم ...... گوجرہ)

جواب:۔ زیتون کا تیل لیکر اس پر ایک ہزار ایک مرتبہ سورۃ الکافرون پڑھیں اور ہر نماز کے بعد یہ تیل لگائیں۔ 40 دن حد 90 دن استعمال کریں اور پھر بتائیں۔

"آخری اور یقینی سفر"

ٹکٹ: مفت، سیٹ: محفوظ، مسافر کا نام: عبداللہ ابن آدم، عرضیت: انسان، شناخت: مٹی، پتہ: روئے زمین "سفر کی تفصیلات" روانگی: از دنیا، منزل: آخرت، مدت سفر: چند ثانیے اور چند لمحوں کیلئے، دو میٹر زیر زمین پرواز، پرواز کا وقت: وقت اجل، ریزرویشن: 100 فیصد یقینی "ضروری ہدایات" تمام مسافران سے درخواست ہے کہ وہ ان لوگوں کو اپنی نظر میں رکھیں جو ان سے پہلے آخرت کی طرف سفر کر چکے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لئے قرآن و حدیث کا بغور مطالعہ کریں اور ان پر عمل کریں اگر کچھ سوالات درپیش ہوں تو جواب کیلئے محقق علماء سے رجوع کریں۔ "سامان سفر کی تفصیلات" ہر مسافر اپنے ساتھ پانچ میٹر سفید لٹھا اور تھوڑی سی روئی لے جا سکتا ہے۔ یاد رہے آپکے کام آنیوالا سامان صرف نیک اعمال، صالح اولاد اور وہ علم جس سے بعد میں دوسرے لوگ نفع حاصل کر سکیں۔ اس کے علاوہ سامان سفر ساتھ لانے کی کوشش کی گئی تو اسکے ذمہ دار آپ خود ہونگے۔ "تمام مسافران سے درخواست ہے" کہ وہ پرواز کے لئے ہر وقت تیار رہیں۔ پرواز سے متعلق معلومات کے لئے قرآن و حدیث سے راہنمائی حاصل کریں اور مزید برآں روزانہ پانچ وقت اللہ کے گھر کی حاضری ضروری ہے۔ آپکی سہولت کیلئے دوبارہ عرض ہے کہ آپکی سیٹ ریزرو (Reserve) ہو چکی ہے اس سلسلے میں دوبارہ کسی کنفرمیشن کی ضرورت نہیں۔ امید ہے آپ سفر کیلئے تیار ہونگے۔ ہماری نیک تمنائیں اور دعائیں آپ کے ساتھ ہیں اللہ ہمارا حامی و ناصر ہو! آمین۔ کاوش: ابن آدم

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کرکے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

زیورات کی چوری اور جنات

بی اے رضا، سندھ

شروع شروع میں جب ان پر جن صاحب کا قبضہ ہوا ان کی عمر 30 سال کے لگ بھگ تھی۔ ابتدا میں چھوٹی موٹی حرکتیں ہوتی تھیں پھر دس سال تقریباً اسی آنکھ مچولی میں گزر گئے۔ دنیا جہاں کے ڈاکٹروں اور پیروں کو دکھایا گیا مگر ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کر دیا۔

نواب شاہ میں ہمارا ایک گوٹھ ہے۔ اب تو بہت ترقی ہو چکی ہے، آج سے 20 سال قبل کوئی سہولت نہ تھی، بیماریوں کی تشخیص بھی نہ ہوتی تھی۔ کوئی بیمار ہو جاتا تو ڈاکٹر کے بجائے کسی مزار پر لے جایا جاتا یا پھر دم درود کا سہارا لیا جاتا تھا۔ میرا اس گوٹھ میں آنا جانا ہوتا تھا۔ ان لوگوں کی طرز زندگی پر انتہائی افسوس ہوتا تھا۔ وہاں اکثر کسی نہ کسی پر جن بھوت کا سایہ رہتا تھا۔ حوابی بی بھی ہماری رشتہ دار تھیں۔ بچپن سے انہیں مخصوص رنگ کے کپڑوں میں دیکھتے تھے۔ سنتے تھے کہ ان پر کسی جن کا سایہ ہے۔ ایک مرتبہ اتفاق سے میں وہیں موجود تھا جب جن کی آمد ہوئی۔ حوابی بی مردانہ آواز میں باتیں کر رہی تھیں۔ انہوں نے مشروب مانگا جو ان کے رشتہ داروں نے پہلے سے تیار کر کے رکھا ہوا تھا۔ سٹیل کی پرات میں نیم گرم پانی میں اپلوں کی راکھ گھول کر رکھی گئی تھی جو مشروب کے نام پر دی گئی۔ حوابی بی اس وقت لوگوں کے مسائل بھی حل کرتی تھیں۔ مثلاً فلاں کی بکری گم ہو گئی تو وہ بتاتیں کہ فلاں نے چرائی ہے۔ اس وقت بکری زندہ بھی ہے یا نہیں۔ بچہ گھر سے بھاگ گیا ہے، کہاں ہے، کس حال میں ہے، واپس آ سکتا ہے یا نہیں۔ فلاں کو فلاں بیماری ہے، علاج ممکن ہے یا نہیں وغیرہ وغیرہ۔ اگرچہ میرا یقین ایسی باتوں پر ہرگز نہیں تھا مگر میں بھی اس ہجوم میں سب سے پیچھے چھپا کھڑا تھا جو اپنے مسائل لیکر حوابی بی کے پاس آیا تھا۔ حوابی بی کی چوٹی کسی ناگن کی طرح سیدھی ہو کر سر سے آگے آ کر سانپ کی طرح لہرا رہی تھی۔ حوابی بی کی آنکھیں سرخ انگارہ کی مانند تھیں کہ آنکھ ملانا ناممکن تھا۔ چہرہ انتہائی تنا ہوا اور کمر تختے کی مانند سیدھی۔ دو زانوں بیٹھی ہوئی حوابی بی کی عمر اس وقت 50 سے 60 سال کے درمیان ہو گی۔ اولاد نہیں تھی، بچے پیدائش کے 3 سال بعد مر جاتے تھے پھر شادی کے 13 سال بعد شوہر بھی نہ سمجھ میں آنے والی بیماری میں مبتلا ہو کر صرف 48 گھنٹوں میں داغ مفارقت دے گیا۔ حوابی بی نے حلق تر کرنے کے لئے پانی کا اشارہ کیا تو میں نے عجیب منظر دیکھا۔ شیشے کے جگ میں پسی ہوئی سرخ مرچیں گھلی ہوئی تھیں جسے حوابی بی نے ایک ہی سانس میں پی لیا۔ میں ان سب کو شاید شعبدہ ہی سمجھتا مگر حاضرین میں موجود ایک صاحب بہت دور اندرون سندھ سے سفر کر کے آئے تھے۔ ان کا زیور گھر سے غائب ہو گیا تھا۔ حوابی بی نے اسے اس کے گھر کا نقشہ بتایا۔ اس کے بعد اس نقشے کے مطابق کمرے کی نشاندہی کی جس میں سے زیور غائب ہوا پھر اسے گلیوں سے گھماتی ہوئی سینکڑوں میل دور اس کے بھائی کے گھر لے گئی۔ مکمل محل وقوع بتاتے ہوئے اس جگہ کی نشاندہی کی جس جگہ اس کے بھائی نے زیور دفن کیا ہوا تھا۔ اس کے ٹھیک تین دن بعد اس شخص نے آ کر گواہی دی ہاں واقعی زیور برآمد ہو گیا ہے جب کہ اس کا بھائی جس نے یہ حرکت کی تھی وہ بھی جرم قبول کر کے اس کے ساتھ اس حوابی بی کی قدم بوسی کے لئے آیا تھا جس نے سینکڑوں میل دور بیٹھ کر سراغ لگا لیا تھا۔ اس کے بعد جن صاحب نے اور بھی چھوٹے چھوٹے مسائل حل کیے۔ پھر جن صاحب کی واپسی کا وقت ہوا اور حوابی بی ایک طرف گر گئیں۔ نیم بے ہوشی کی کیفیت تھی، انہیں آرام دہ بستر پر لٹا کر رضائی اوڑھا دی گئی۔ اگرچہ اپریل کا مہینہ تھا مگر انہیں شدید لرزہ طاری تھا۔ کمرے سے رش ختم ہو گیا، حوابی بی کا چہرہ زرد تھا۔ چہرے پر جھریوں کے آثار نظر آنے لگے۔

چہرے اور جسم کا تناؤ ختم ہو چکا تھا دو دن تک ان کے کمرے میں کوئی داخل نہ ہوتا تھا۔ دو دن بعد ان کی بے ہوشی کی کیفیت ختم ہوتی اور وہ صدیوں کی مریضہ کی مانند زندگی کے مشاغل میں مصروف ہو جاتیں۔ انہیں اس حالت کا کوئی علم نہ ہوتا تھا۔ شروع شروع میں جب ان پر جن صاحب کا قبضہ ہوا ان کی عمر 30 سال کے لگ بھگ تھی۔ ابتدا میں چھوٹی موٹی حرکتیں ہوتی تھیں پھر دس سال تقریباً اسی آنکھ مچولی میں گزر گئے۔ دنیا جہاں کے ڈاکٹروں اور پیروں کو دکھایا گیا مگر ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کر دیا۔ ویسے بھی غربت کا دور دورہ تھا۔ ایک بار ایک بزرگ کو لایا گیا۔ پنجاب کے کسی علاقے سے انہیں وہاں لے جایا گیا تھا۔ انہوں نے ایک ہی نظر میں دیکھ کر کہا اس عورت سے غلطی ہو گئی ہے اب یہ جن اس کا پیچھا تمام عمر نہیں چھوڑے گا۔ اسے کوئی تکلیف بھی نہ دے گا۔ وقتاً فوقتاً اس پر آمد ہوتی رہے (باقی صفحہ 29)

عبقری سے فیض پانے والے

ماہنامہ ''عبقری'' اگست 2007ء صفحہ نمبر 30 پر ''پہلے ہی دن میں مقصود حاصل ہوگا'' دیکھا جس میں اس آیت کا وظیفہ تھا آیت فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِيْنَ ظَلَمُوْا ؕ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (سورۃ انعام آیت نمبر 45)۔ بیوی میکے جا کر بیٹھ گئی اور کسی طرح سے بھی آنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ میں نے اس آیت کے بارے میں پڑھا تو اس آیت کو بعد نماز عصر پڑھنا شروع کر دیا۔ پہلے دن پڑھا، دوسرے دن پڑھا، تیسرے دن پڑھا تو آپ یقین کریں کہ میں آیت پڑھ کر گھر سے نکل گیا واپس آیا تو بیوی میکے سے واپس آ گئی۔ اس میں لکھا ہے کہ پہلے ہی دن مقصد حاصل ہو گا ورنہ دوسرے دن اور حد تین دن۔ تیسرے ہی دن میرا مقصد حاصل ہو گیا۔ اللہ کے فضل و کرم اور اس آیت کی برکت کی وجہ سے حالانکہ بظاہر مسئلہ حل ہوتا ہوا نظر نہیں آ رہا تھا۔ اس کے علاوہ ایک دوست آیا اس نے کہا کہ ایک شخص کے پاس رقم پھنسی ہوئی ہے اور وہ دینے کا نام نہیں لے رہا۔ میں نے اسے اس آیت کے بارے میں بتایا اور پڑھنے کا کہا۔ تیسرے دن وہ میرے پاس آیا کہ مجھے اس شخص نے رقم لوٹا دی۔ ایک دن مجھے 3 ہزار روپے کی سخت ضرورت تھی، مجھے یہ آیت یاد آئی اور میں نے اسے پڑھنا شروع کر دیا۔ تیسرے دن مجھے 3 ہزار روپے مل گئے۔ یہ سب اس کلام پاک کی برکت سے ہوا۔ اس آیت کو 31 مرتبہ مقررہ وقت پر پڑھنا ہے۔ اول و آخر درود شریف کے ساتھ صرف جائز مقاصد کیلئے پڑھیں، ناجائز مقاصد میں نقصان کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔

دوسرا تجربہ مجھے کتاب ''بدترین پریشانیوں کیلئے لاجواب وظائف'' صفحہ نمبر 34 ''ناگوار آدمی کے اٹھانے کا وظیفہ'' دیکھا جس میں آیت ''تَذْرُوْهُ الرِّيٰحُ ؕ وَكَانَ اللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا (الکھف: 45)'' تھی، کا ہوا۔ اس میں لکھا ہے کہ اگر مجلس میں کوئی ناگوار شخص آ جائے اور اس کا اٹھانا مطلوب ہو تو دل میں چند مرتبہ یہ آیت پڑھیں۔ میں اور میرے چند دوست بیٹھے تھے تو ہمارے پاس ایک ناگوار شخص آ کر بیٹھ گیا اور فضول گفتگو شروع کر دی تو میرے ایک دوست نے مجھے کہا کہ تم تو کافی دم درود کرتے رہتے ہو اب اس کو اٹھا کر دکھاؤ۔ مجھے فوراً یہ آیت یاد آ گئی اور میں نے اس آیت کو پڑھنا شروع کر دیا۔ ابھی چند مرتبہ ہی پڑھا (باقی صفحہ نمبر 35)

میاں بیوی میں محبت پیدا کرنا: جو شخص یَا اَوَّلُ 100 بار روزانہ پڑھ لیا کرے گا انشاء اللہ عزوجل اس کی زوجہ اس سے محبت کرے گی



بسم اللہ اور میرے 40 سالہ تجربات

جہاں میں اتنا کرایہ دیتا تھا، آج وہاں اللہ پاک نے دوگنا کرایہ وصول کرنے کی توفیق دی ہے۔ اس آیت کے حوالے سے بس اتنا کہوں گا کہ 10 منٹ کی تسبیح کی وجہ سے اللہ پاک نے کام میں اتنی برکت ڈالی کہ 50-60 لاکھ روپے لگ گئے اور پتہ بھی نہیں چلا اور قرضہ بھی اتار دیا۔

میری زندگی مشاہدات سے بھری ہوئی ہے گو کہ میں اچھے اعمال والا نہیں ہوں لیکن پھر بھی اس ذات پاک پر اتنا توکل ہے کہ زندگی میں کوئی بھی کام اس کے کلام کے پڑھنے سے رکا نہیں۔ میں گاہے بگاہے بزرگوں کی بتائی ہوئی آیات کو اپنانے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔ آج سے تقریباً کوئی 5 سال پہلے کی بات ہے۔ میں تقریباً 20,000 روپے کرایہ کام کی جگہ کا دیتا تھا۔ ان دنوں اللہ تبارک وتعالیٰ سے نفل پڑھ کر 3، 4 مرلے جگہ مانگا کرتا تھا کہ غیب کے خزانے سے مدد ہو جائے (2 جگہ پر کام ہوتا تھا) اور میں ایک چھت کے نیچے کام کر سکوں (پرنٹنگ پریس) اس طرح میرا کرایہ بھی بچ جائے اور دونوں جگہ پر آنے جانے کا وقت بھی بچ جائے۔ اسی ذات پاک کا کرنا ایسا ہوا کہ ایک دن میں بند روڈ پر جا رہا تھا کہ ایک کارخانہ دار سے حادثاتی طور پر ملاقات ہوئی اس نے مجھے اپنی جگہ دکھائی اور ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ تم بھی لے لو۔ میں نے اس سے مذاق میں کہا کہ مجھے بھی 5 مرلے جگہ لے دو۔ اس نے کہا 10 مرلے لے لو۔ اتنی جگہ کہیں بھی نہیں ہے۔ میں تمہیں 1 سال کا وقت لے دونگا۔ خیر بات لمبی ہے۔ اللہ پاک نے خصوصی کرم کیا اور جگہ مل گئی۔ اب بنانے کا مسئلہ تھا۔ پیسے پاس نہیں تھے۔ 2 ماہ گزر گئے ایک دن والدہ سے ذکر کیا۔ والدہ نے دعا دی اور اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ 3 مہینے بعد بیسمنٹ کی کھدائی شروع کروا دی۔ میرے پاس صرف 2½ لاکھ روپے تھے۔ میرے گھر والے میرا مذاق اڑانا شروع ہو گئے کہ 2½ لاکھ سے جگہ بنتی ہے۔ خیر میں نے اپنے حضرت صاحب (حکیم صاحب) سے اس کا ذکر کیا۔ انہوں نے مجھے **بسم اللہ الرحمن الرحیم** کی تسبیح دن میں 800 مرتبہ بتائی کہ روزانہ پڑھو اور اس کی برکات دیکھو۔ میں نے اس کو پڑھنا شروع کیا صرف 10 منٹ میں پڑھی جاتی تھی اب اس آیت کا کرشمہ دیکھئے۔ بیسمنٹ کی کھدائی کا میں 14 فٹ گہرا نیچے جانا تھا۔ کوئی بھی 80,000 روپے سے کم نہیں مانتا تھا۔ 1 دن اس جگہ کھڑا تھا کہ 1 بندہ آیا پوچھنے لگا کھدائی کس طرح کراؤ گے۔ میں نے اسے سارا بتایا۔ اس نے مجھے مشورہ دیا کہ خود مشین والے سے بات کرو اللہ پاک کا کرنا ایسا ہوا کہ پورے لاہور میں 80,000 روپے سے کم کوئی نہیں مانتا تھا مگر صرف 16000 روپے میں کھدائی کا ٹھیکہ طے ہوا اور اس بات کو کوئی تسلیم کرنے کو تیار نہیں تھا۔ میں نے اس آیت کو روزانہ اپنا لیا تھا۔ اس کے بعد اس آیت کا کرشمہ دیکھئے۔ میرے پاس نہ میٹریل کے پیسے تھے نہ لیبر کے۔ آہستہ آہستہ کام شروع کروایا ہوا تھا۔ ایک دن میرا کارخانہ دار بھائی (اللہ پاک اس کو جزائے خیر عطا فرمائے) میرے پاس آیا۔ مجھ سے پوچھا کہ سیمنٹ کہاں سے لے رہے ہو میں نے بتایا کہ 10-10 بوریاں منگوا لیتا ہوں بس اس طرح گزارہ کر رہا ہوں۔ اس نے اپنے بھائی کو فون کیا۔ اس نے اپنے برادر نسبتی کو دوسرے شہر فون کیا اس کے سالے نے آگے دوسرے شہر فون کیا اور سیمنٹ فیکٹری والوں سے بات ہوئی۔ آپ یقین جانئے۔ نہ میرے پاس پیسے نہ اور کوئی سلسلہ۔ میں نے اس کارخانہ دار بھائی کو صاف بتایا کہ میرے اتنے ذرائع نہیں ہیں نہ میں بل ادا کر سکتا ہوں۔ اس نے مجھے کہا 1 سال بعد پیسے دے دینا۔ میں نے تقریباً 2400 بوریاں سیمنٹ گاہے بگاہے منگوا لیں۔ گرم گرم سیمنٹ فیکٹری سے آتا تھا۔ 24 ویلر گاڑی اتار کر جاتی تھی نہ کوئی کرایہ نہ مزدوری اور ریٹ بھی فیکٹری والا۔ اس طرح یہ تسبیح اور 2 انمول خزانے میں نے مسلسل پڑھنا شروع کر دیئے۔ بیسمنٹ بن گیا، گراؤنڈ فلور بن گیا پتہ نہیں کہاں کہاں سے اللہ پاک نے اپنے غیب کے خزانے سے مدد کی۔ ایک دن کہیں کام جا رہا تھا کہ حضرت صاحب (حکیم صاحب) کو شاپ پر کھڑے دیکھا۔ میں نے ان سے پوچھا تو بتانے لگے کہ کہیں کام کے سلسلے میں جا رہا ہوں۔ میرے اصرار کرنے پر وہ میرے ساتھ گاڑی میں بیٹھ گئے حالانکہ وہ کسی کو بھی جائز ناجائز تکلیف نہیں دیتے۔ سارا دن ان کے ساتھ رہا آخر پر میں انہیں اپنی جگہ دکھائی۔ وہ گراؤنڈ فلور کی چھت پر چڑھے اور دعا کی انشاء اللہ تعالیٰ اس سے اوپر بھی منزل بناؤ گے۔ شیطان نے ورغلایا تیرے پاس نیچے پلستر کرنے کے پیسے تو ہیں نہیں اوپر کیلئے کہاں سے لاؤ گے۔

آپ یقین جانئے اس تسبیح (بسم اللہ) کو میں پڑھتا رہا اور اللہ پاک نے 2 کیا 4 منزل بلڈنگ بنا دی، ٹرانسفارمر بھی لگ گیا۔ ہر چیز مکمل ہو گئی آج مجھے 2 سال ہو گئے ہیں وہاں پر کام کرتے ہوئے۔ جہاں میں اتنا کرایہ دیتا تھا، آج وہاں اللہ پاک نے دوگنا کرایہ وصول کرنے کی توفیق دی ہے۔ اس آیت کے حوالے سے بس اتنا کہوں گا کہ 10 منٹ کی تسبیح کی وجہ سے اللہ پاک نے کام میں اتنی برکت ڈالی کہ 50-60 لاکھ روپے لگ گئے اور پتہ بھی نہیں چلا اور قرضہ بھی اتار دیا۔ اب تو میں چھوٹی تسبیحات بنوا کر لوگوں کو بانٹتا ہوں اور ان کو یہ تسبیح (بسم اللہ الرحمن الرحیم) 800 مرتبہ روزانہ پڑھنے کا کہتا ہوں۔ اس طرح ان کے ساتھ ساتھ مجھے بھی مفت کا اجر ملتا ہے۔ اللہ پاک حکیم صاحب کو اجر عظیم عطا فرمائے جن کی وجہ سے میرے توکل میں اضافہ ہوا۔ اس تسبیح کے حوالے سے اور بھی بڑے مشاہدات ہیں۔ آپ یہ عمل کر کے دیکھئے گا۔ آزمائش شرط ہے۔

(بقیہ: زیورات کی چوری اور جنات)

گی، یہ دوسروں کے کام آئے گی۔ کوئی اس کے کام نہ آ سکے گا۔ اس کا خاندان مزید بڑھ نہ سکے گا اور آخر اسی کے باعث راہی عدم ہو جائے گی۔ شاید ہی کوئی اس جن سے اسے آزادی دلا سکے۔ کم از کم میرے علم میں نہیں کہ اسکی جان خلاصی ہوگی اور پھر وقت وحالات کے ساتھ ساتھ ان بزرگ کی ہر بات حرف بہ حرف سچ ثابت ہوئی۔ ایک مرتبہ خبر آئی کہ حوالی بی اللہ کو پیاری ہو گئی ہیں۔ میں نے ان سے تمام واقعات کے بارے میں دریافت کیا تھا تو حوالی بی نے بتایا تھا مجھے کچھ علم نہیں ہوتا کہ میرے اوپر کیا گزر رہی ہے۔ مجھے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ میں اپنے ہوش وحواس میں نہیں ہوتی۔ بس میں کمزور ہوتی جا رہی ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں ہے جس دن سے یہ جن مجھ پر سوار ہوا ہے۔ مجھے آج تک کوئی تکلیف حتیٰ کہ نزلہ، زکام، کھانسی بھی نہیں ہوئی۔ مجھے نہیں پتہ پیٹ درد کیسا ہوتا ہے۔ دست واسہال کی تکلیف کیا ہوتی ہے۔ مجھے سخت ترین سردی اور شدید گرمی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ میں کئی دن کھائے پیئے بغیر گزارتی ہوں۔ مجھے کوئی دکھ بھری خبر رلا نہیں سکتی۔ کوئی خوشی کی خبر ایسی نہیں کہ میں قہقہے لگاؤں۔ مجھے اولاد، شوہر، ماں، باپ، بہن، بھائی کسی کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ کہیں جانے کو میرا دل نہیں چاہتا۔ کبھی کسی ڈش کی حاجت نہیں ہوتی اگر یہ سب کچھ میں نے اپنی آنکھوں سے نہ دیکھا ہوتا اور حوالی بی کی کہانی ان کی زبانی اپنے کانوں سے نہ سنی ہوتی تو شاید کبھی یقین نہ کرتا۔

کمزور صحت اور کمزور نظر کیلئے

چھلکا ہرڑ کابلی 100 گرام، اولہ خشک 50 گرام، چھلکا بلیلہ یعنی بہیڑے 50 گرام، مغز کدو 50 گرام، مغز بادام 100 گرام، سونف 100 گرام، دھنیا 50 گرام، گل اسطخدوس 50 گرام، کوٹ کر سفوف کریں۔ 10،10 گرام صبح شام ہمراہ دودھ 6 ماہ متواتر استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ صحت بہتر ہو جائیگی اور نظر کی کمزوری دور ہوگی۔ سبزیاں چھوں والی بکثرت کھائیں، گنڈیریاں، گنا ایک بار چوس لیا کریں۔ (محمد رشید، قصور)

خشک جلد کیلئے: ایک انڈے کی زردی لیں اسمیں ایک چائے کا چمچ روغن بادام ملا کر مالش کریں چند روز میں نمایاں فرق معلوم ہوگا۔

مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تا کہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے۔

اولاد نرینہ کیلئے

بانجھ عورت یا بے اولاد مرد اگر اس آیت کو بسم اللہ کے ساتھ تین ہزار دفعہ روزانہ ایک چلے تک پڑھے گا انشاء اللہ بالضرور اولاد پیدا ہوگی۔ آیت یہ ہے: رَبِّ لَا تَذَرْنِیْ فَرْدًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْوٰرِثِیْنَ

تہمت سے نجات کیلئے

اگر کسی شخص پر تہمت لگ جائے اور وہ چاہے کہ میں اس تہمت سے بری ہو جاؤں تو سات ہزار مرتبہ ایک ہی نشست میں اس آیت کو عشاء کی نماز کے بعد پڑھے۔ انشاء اللہ غیب سے اس کی برأت کی صورت پیدا ہوگی۔ آیت مبارکہ یہ ہے۔ رَبِّ احْكُمْ بِالْحَقِّ وَ رَبُّنَا الرَّحْمٰنُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَا تَصِفُوْنَ ۞ (سورۃ الانبیاء 112)۔

شریر کے شر سے بچنے کیلئے

شریر کے شر سے نجات کیلئے اس آیت کا پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ کم از کم ایک ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے۔ سات یا گیارہ یا اکتالیس روز میں مراد پوری ہوگی۔ آیت یہ ہے: اِنَّ اللّٰهَ یُدٰفِعُ عَنِ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اِنَّ اللّٰهَ لَا یُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُوْرٍ (الحج 38)

بارش کیلئے: اگر بارش نہ ہوتی ہو تو کسی پرندے یا جانور مثلاً جنگلی کبوتر وغیرہ کے گلے میں اس آیت کو لکھ کر باندھنا نہایت مفید ہے آیت یہ ہے: اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَتُصْبِحُ الْاَرْضُ مُخْضَرَّةً ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَطِیْفٌ خَبِیْرٌ ۚ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِی الْاَرْضِ ؕ وَ اِنَّ اللّٰهَ لَهُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ ۞ (الحج 63,64) اسی آیت کا بارش کیلئے گیارہ ہزار مرتبہ روزانہ گیارہ آدمیوں کا الگ الگ پڑھنا یا سوا لاکھ مرتبہ ایک جگہ جمع ہو کر پڑھنا نہایت مفید اور مجرب ہے۔ اگر ختم کی صورت میں پڑھا جائے تو گیارہ آدمی ایک مجمع میں سوا لاکھ پورا کریں۔ پھر دیکھیں کہ ارحم الرحمین کیا کچھ فضل فرماتا ہے۔

برکتوں کے حصول کیلئے

نِعْمَ الْمَوْلٰی وَ نِعْمَ النَّصِیْرُ اس آیت کا پانچ ہزار مرتبہ روزانہ کسی بھی وقت پڑھنا دین و دنیا کی مرادیں بر لاتا ہے اور حَسْبِیَ اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِیْلُ کو سات مرتبہ ملا کر پڑھنا اور بھی زیادہ فائدہ مند اور مجرب ہے۔

بارش کے روکنے کا وظیفہ

اگر کثرت سے بارش ہو رہی ہو اور کسی طرح مینہ نہ تھمتا ہو اور لوگ چاہیں کہ بارش تھم جائے تو اس آیت کریمہ کو گیارہ ہزار مرتبہ پڑھنا کاغذ پر لکھ کر جنگلی کبوتر کے گلے میں ڈالنا نہایت مجرب ہے۔ انشاء اللہ فوراً بارش رک جائے گی۔ آیت کریمہ یہ ہے: وَ اَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءًۢ بِقَدَرٍ فَاَسْكَنّٰهُ فِی الْاَرْضِ وَ اِنَّا عَلٰی ذَهَابٍۭ بِهٖ لَقٰدِرُوْنَ (المومنون 18)

ہر تکلیف اور مصیبت سے بچاؤ

جو شخص کسی نئے مکان یا اجنبی جگہ جا کر اترے وہ اول تین مرتبہ اس آیت کو پڑھے انشاء اللہ سانپ' بچھو' چور ہر ایک قسم کی تکلیف سے بفضلہٖ تعالیٰ محفوظ رہے گا۔ آیت مبارکہ یہ ہے۔ رَبِّ اَنْزِلْنِیْ مُنْزَلًا مُّبٰرَكًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْمُنْزِلِیْنَ (المومنون 29)

ہر مرض سے نجات کیلئے

سورۂ مومنون کی آخری آیات اَفَحَسِبْتُمْ سے لے کر آخر تک تین مرتبہ پڑھ کر مریض کے کان میں دم کرنا خواہ کسی قسم کا مرض ہو، اللہ کے فضل سے ہر قسم کی بیماری کو دور کرتا ہے مگر ان آیتوں کی پہلے زکوٰۃ دینی ضروری ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک شخص تین روزے رکھے اور برابر تین روز تک روزے کی حالت میں اکیس ہزار مرتبہ ان آیتوں کو باوضو روبقبلہ بیٹھ کر پڑھے اور پھر مریض پر دم کرے۔ انشاء اللہ بہت جلد بیمار اچھا ہوگا' زکوٰۃ دینے کے بعد چھ ماہ تک برابر اثر باقی رہے گا۔ اس مدت میں صرف تین مرتبہ پڑھ کر دم کرنا انشاء اللہ کافی ہوگا۔ چھ ماہ کے بعد دوسری زکوٰۃ دینے کی ضرورت ہوگی۔ ہاں اگر چھ ماہ کے دوران کوئی کبیرہ گناہ مثلاً چوری' شراب خوری' نشے بازی' حرام کاری وغیرہ وغیرہ کا مرتکب ہو گیا تب فوراً تاثیر زائل ہو جائے گی۔ پہلے ایک ہزار مرتبہ استغفار پڑھے پھر بدستور زکوٰۃ دے انشاء اللہ تعالیٰ وہی تاثیر پیدا ہوگی۔

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 34 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم [illegible] غیر مسلموں سے [illegible] غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

عمرہ کیلئے حضرت ثمامہؓ کا مکہ آنا:۔ رحمۃ للعالمین ﷺ نے کفار مکہ کی جفا کاریوں کے جواب میں ان کے ساتھ جو سلوک کیا وہ آپ ﷺ کی رحمت کا حصہ تھا۔ شہر مکہ میں کوئی چیز پیدا نہیں ہوتی، ہر چیز باہر سے آتی تھی۔ لہٰذا وہاں غلہ یمامہ سے آتا تھا۔ یمامہ کے حاکم حضرت ثمامہؓ بن اثال نے مشرف با اسلام ہونے کے بعد بارگاہ نبوی ﷺ میں گزارش کی یارسول اللہ ﷺ! مجھے آپ کے سواروں نے اس وقت گرفتار کیا جب میں عمرہ کی نیت سے عازم مکہ تھا۔ اب آپ کیا حکم دیتے ہیں؟'' آپ نے فرمایا ہاں اب جا کر عمرہ کر لو چنانچہ وہ اس غرض سے وارد مکہ ہوئے۔

حضرت ثمامہؓ کو بے دینی سے مطعون کرنا

جب عمائدین قریش کو معلوم ہوا کہ ثمامہؓ بت پرستی سے بیزار ہو کر دائرہ اسلام میں داخل ہو گئے ہیں تو ان کو تبدیلی مذہب پر عار دلانے اور بے دین کہہ کر پکارنے لگے۔ حضرت ثمامہؓ نے غصہ سے کہا کہ بے دین تو تم ہو جو رب العالمین کی جگہ پتھروں کو پوجتے ہو۔ میں نے تو دنیا کا سچا آسمانی دین قبول کیا ہے۔ اس کے بعد کہنے لگے، اے اہل مکہ! کان کھول کر سن لو کہ آئندہ جب تک محبوب رب العالمین ﷺ کی اجازت نہیں ہوگی، یمامہ کے اناج کا ایک دانہ بھی مکہ میں نہ آنے پائے گا (بخاری و مسلم)

مکہ کو اناج کی برآمد پر پابندی

جب حضرت ثمامہؓ ارض حرم سے یمامہ واپس گئے تو انہوں نے مکہ معظمہ کی طرف غلہ کی برآمد یک لخت بند کر دی۔ اس بندش سے بلد الامین میں اناج کا قحط پڑ گیا اور دشمنان دین میں کہرام مچ گیا۔ آخر قریش نے سخت اضطراب اور بدحواسی کے عالم میں اسی مرجع خلائق آستانہ کی طرف رجوع کیا۔ جہاں سے کبھی کوئی حاجت مند اور سائل محروم نہیں گیا تھا۔ رحمت عالم ﷺ کو رحم آ گیا اور آپ ﷺ نے ثمامہؓ کے نام پیغام بھیجا کہ بندش اٹھا لو چنانچہ پھر حسب معمول اناج کی روانگی شروع کر دی گئی۔

آپ کا خواب اور تعبیر

بڑی مصیبت دم توڑ گئی

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے گھر کی چھت پر جا رہا ہوں تو سیڑھیوں پر مجھے بہت سارے چوہے نظر آتے ہیں جن میں کچھ مرے ہوئے ہوتے ہیں۔ کچھ کے ڈھانچے نظر آتے ہیں اور بہت سارے چوہے ادھر ادھر بھاگ رہے ہیں۔ چوہوں کی تعداد اتنی ہے کہ میرے ہر قدم پر چوہے میرے پاؤں کے نیچے آرہے تھے جس کی وجہ سے کچھ مر گئے اور کچھ بچ گئے مگر مجھے کسی چوہے نے نہ تو کاٹا اور نہ ہی میرے اوپر چڑھے۔ مطلب یہ کہ کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں دی۔ (علی احمد، لاہور)

تعبیر: آپ بہت بڑی مصیبت سے بچ گئے ہیں گویا وہ آفت اور مصیبت آپ کے قدموں میں خود بخود دم توڑ گئی ورنہ وہ آپ کا شدید نقصان کر جاتی اس لیے بطور شکرانے کے فوری دو رکعت نفل پڑھ کر عافیت کی دعا کریں اور حسب توفیق صدقہ دیدیں۔ واللہ اعلم۔

بچہ شفایاب ہوگا

خواب: میں اپنے پرانے محلے میں یعنی امی کے محلے میں ہوں۔ کوئی کہتا ہے کہ اس بچے کا ایکسیڈنٹ ہوگیا ہے۔ امی کے گھر کے باہر دیوار کے ساتھ سفید چادر میں میرا بچہ لپٹا پڑا ہے اور اس کے جسم کا ایک حصہ الگ بھی پڑا ہے اور لگتا ہے کہ جیسے ابھی یہ زندہ ہے۔ سب کے دروازے بند ہیں میں کبھی اس دروازے کی طرف جاتی ہوں کبھی دوسرے کی طرف۔ عجیب وغریب طریقے سے فریاد کرتی ہوں کہ کوئی میرے بچے کو بچالے۔ بس اسی حالت میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (اک ماں)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بچے پر کوئی بیماری آنے کا اندیشہ ہے مگر وہ جلد اس سے شفایاب ہوجائے گا اور عمر لمبی پائے گا۔ آپ ہرگز پریشان نہ ہوں بلکہ سورۂ رحمٰن اور سورۂ صف پڑھ کر دعائے خیر کیا کریں۔ واللہ اعلم۔

اچھا نباہ ہوگا

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک بہت ہی حسین اور خوبصورت لڑکی کو بیاہ کر گھر لایا ہوں اس نے سرخ رنگ کا سوٹ پہنا ہوا ہے اور اوپر کالے رنگ کی برقع نما چادر ہے جب میں اسے گھر لے کے آیا ہوں تو گھر والے حیران بھی ہوئے اور خوش بھی کہ اتنی حسین دلہن کہاں سے لایا ہے۔ میں نے ساری رات اس سے باتیں کیں جب صبح کا وقت قریب تھا تو ابھی بھی ہم باتیں کررہے تھے تو اس کی طبیعت خراب ہوگئی اور وہ مرگئی۔ میں بہت رویا پھر اس کے کفن دفن کا انتظام بھی کررہا تھا اور رو رہا تھا تو آنکھ کھل گئی۔ (محمد شعبان، ملتان)

تعبیر: آپ کی شادی انشاءاللہ اچھی جگہ پر ہوگی اور اس لڑکی کے ساتھ آپ کا بہت اچھا نباہ ہوگا بلکہ آپ کے گھر والے بھی دل سے اس لڑکی سے راضی ہوں گے۔ بصورت دیگر پریشانی کا بھی سامنا ہوسکتا ہے اس لیے جو جائز کام کریں اپنے ماں باپ اور دیگر قابل احترام عزیز واقارب کو اعتماد میں لیکر کریں اس سے فائدہ ہوگا۔ واللہ اعلم۔

شجر وحجر کی گواہی

خواب: تہجد کی نماز پڑھ رہی ہوں خواب میں میرے اردگرد درخت ہی درخت ہیں۔ نماز پڑھتے ہوئے میں دیکھ رہی ہوں کہ جو درخت میرے پیچھے ہیں وہ بھی میرے ساتھ سجدہ کررہے ہیں میں نماز پڑھ کر فارغ ہوجاتی ہوں پھر بھی وہ میرے پیچھے بالکل زمین کیساتھ لگ جاتے ہیں کبھی سیدھے کھڑے ہوجاتے ہیں اور کبھی پھر زمین سے لگ جاتے ہیں۔ (شاہدہ، لاہور)

تعبیر: آپ کا خواب ماشاءاللہ بہت مبارک ہے اور آپ کی عبادات کی مقبولیت کی بشارت ہے۔ انشاءاللہ آخرت میں شجر وحجر آپ کی نیکی کی گواہی دیں گے اس لیے اپنی عبادت و نیکی پر قائم ودائم رہیں۔ واللہ اعلم۔

قبولیت دعا میں تاخیر ہوگی

خواب: ایک پہاڑی پر مسجد بنی ہوئی ہے اور میں اس مسجد میں نماز پڑھ رہا ہوں لیکن میرے برابر میں لڑکیاں بھی نماز پڑھ رہی ہیں۔ نماز ختم ہونے کے بعد میں کھڑے ہوکر قرآن کی تلاوت اور ترجمہ کرکے تمام نمازیوں کو سمجھا رہا ہوں اور دل میں سوچ رہا ہوں کہ میں تو قرآن کا حافظ نہیں ہوں۔ ضرور تلاوت غلط کررہا ہوں اور ساتھ علماء کی طرح سمجھا رہا ہوں اور سامعین گردن ہلا رہے ہیں جیسے میں صحیح کہہ رہا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد مسجد کے دروازے پر آتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ مسجد کا دروازہ زمین سے بہت ہی اونچا ہے۔ (محمد زبیر، پنوعاقل)

تعبیر: ایسا لگتا ہے کہ آپ کی قبولیت دعا میں تاخیر ہوگی اور والد صاحب کی صحت اور اپنی مراد پوری ہونے میں ابھی دیر ہے لیکن اس سے ہرگز نہ گھبرائیں بلکہ سورۃ الشوریٰ کی آیت نمبر 19 روزانہ تین سو ساٹھ دفعہ پڑھ کر دعا کریں۔ انشاءاللہ سب ٹھیک ہوجائیگا۔ (واللہ اعلم)

حفاظتی تدابیر کا اہتمام

خواب: میں اکثر یہ خواب دیکھتا ہوں کہ میں اور میرے ساتھ کوئی اور بھی ہوتا ہے مگر معلوم نہیں کہ وہ کون ہے۔ ہم دونوں سوئے ہوئے ہوتے ہیں اور کوئی آدمی آتا ہے وہ ہم پر فائرنگ کردیتا ہے اور ہم دونوں گولیوں سے شدید زخمی ہوجاتے ہیں جب فائرنگ کرنے والا چلا جاتا ہے تو ہم دونوں بھاگتے ہیں مگر آگے ایک سانپ آجاتا ہے مگر وہ ہم کو کچھ نہیں کہتا اور ہم نکل جاتے ہیں۔ (محمد سلیم، مظفرگڑھ)

تعبیر: آپ کا دشمن آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکے گا اور آپ ہر طرح کے نقصان سے بچ جائیں گے بشرطیکہ آپ اعمال اختیار کریں اور حفاظتی تدابیر کا بھی اہتمام کریں اور صدقات بھی دیتے رہیں۔ واللہ اعلم۔

رزق کے دروازے کھل جائیں گے

خواب: میں نے دیکھا کہ میں زار وقطار رو رہی ہوں اور میری نانی مجھے تسلیاں دے رہی ہیں۔ وہ مجھ سے سورۃ ''ق'' پڑھنے کو کہہ رہی ہیں۔ سورۃ ''ق'' کے ساتھ انہوں نے مجھے ایک اور سورۃ کا بھی نام لیا تھا جس کو میں صبح اٹھنے پر بھولی ہوئی تھی۔ بہرحال میں نے اس دن ظہر کی نماز کے بعد سورۃ ''ق'' پڑھ لی تھی۔ (شہلا، کراچی)

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے کہ اللہ رب العالمین آپ پر رزق کے دروازے کھول دے گا اور آپ کو نیکی کی توفیق ملے گی نیز موت کی سختی آسان ہوگی بشرطیکہ آپ نیک اعمال کی پابند اور گناہوں سے پرہیز کریں۔ واللہ اعلم۔

بے رونق، روکھے بالوں کیلئے

بے رونق روکھے بالوں کو چمکانے کیلئے لیموں اور کینو کا رس بہت مفید رہتا ہے۔ بال دھونے کے بعد تھوڑے پانی میں ان کا رس ملا کر بالوں کو ان سے دھو کر سادہ پانی سے صاف کرلیں اور خشک کرکے ان میں اچھی طرح کنگھی کرلیں۔

(انتخاب:۔ ملک محمد نوید، گجرات)

گھر کی سلامتی کیلئے: یَاظَاهِرُ گھر کی چاروں دیواروں پر لکھ دیجئے انشاءاللہ عزّوجل گھر سلامت رہے گا

پہاڑوں اور درختوں کا درود شریف

ع-م-چوہدری

اگر دنیا میں میری تعریف کرنے والے نہ رہیں تو ایک قطرہ بارش کا آسمان سے نہ بھیجوں اور ایک دانہ سبزی کا زمین سے نہ اگاؤں

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ میں نے ایک مرتبہ حضور اقدس ﷺ کا چہرہ مبارک دیکھ کر کہا! سبحان اللہ آپ ﷺ کا چہرہ مبارک اور رنگ کتنا نور سے لبریز ہے۔ حضور انور ﷺ نے فرمایا! اے عائشہ! ان لوگوں کے لئے بڑی خرابی ہے جو قیامت کے دن اس چہرے کو دیکھنے سے محروم ہو جائیں گے اور وہ لوگ بخیل ہوں گے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے پوچھا بخیل کون ہے؟

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ''بخیل وہ ہے جو میرا نام سنے اور درود نہ پڑھے۔''

پہاڑوں اور درختوں کا درود شریف:۔ حضرت علیؓ وجہ، فرماتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ مکہ مکرمہ میں تھا۔ حضور اکرم ﷺ مکہ کے گرد و نواح میں تشریف لے گئے تو جس پہاڑ یا درخت کا بھی سامنا ہوتا تو وہ عرض کرتا: اَلسَّلَامُ عَلَیْکَ یَا رَسُوْلَ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ (ترمذی شریف) (مشکوۃ شریف) (درود وسلام صفحہ 63)

پانچ فرشتے:۔ ''مجالس الابرار'' میں ہے کہ انسان کے ساتھ پانچ فرشتے رہتے ہیں۔

1-ایک سیدھی جانب جو نیکیاں لکھتا ہے۔

2-دوسرا بائیں جانب جو بدیاں لکھتا ہے۔

3-تیسرا آگے رہتا ہے جو نیکیوں کی تلقین کرتا ہے۔

4-چوتھا پیچھے رہتا ہے جو بلاؤں کو دور کرتا ہے۔

5-پانچواں پیشانی پر رہتا ہے۔ جو درود شریف لکھتا ہے اور حضور اقدس ﷺ کو پہنچا دیتا ہے۔

حضرت موسیٰؑ اور درود شریف:۔ شیخ محقق عبدالحق دہلویؒ، ملا معین واعظ کاشفیؒ، علامہ یوسف بن اسماعیل بن ہانیؒ اور دوسرے کئی بزرگوں نے نقل کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰؑ پر وحی بھیجی کہ اے موسیٰ! اگر دنیا میں میری تعریف کرنے والے نہ رہیں تو ایک قطرہ بارش کا آسمان سے نہ بھیجوں اور ایک دانہ سبزی کا زمین سے نہ اگاؤں۔ اسی طرح بہت سی چیزیں ذکر کیں۔ یہاں تک فرمایا کہ اے موسیٰ کیا تم چاہتے ہو کہ میں تم سے قریب ہو جاؤں۔ جیسا کہ تمہارا کلام تمہاری زبان سے قریب ہے۔ جس طرح کہ وسوسہ تمہارے تمہارے دل سے، تمہاری روح تمہارے بدن سے اور تمہاری روشنی چشم تمہاری آنکھ سے، تو آپ محمد ﷺ پر درود بھیجیں تب تمہیں یہی نسبت حاصل ہو جائے گی۔

شیخ عبداللہ الہاروشیؒ نے اپنی کتاب ''کنوزالاسرار'' میں لکھا ہے کہ موسیٰؑ نے جب وہ فضل و کرم دیکھا جو اللہ تعالیٰ نے محمد مصطفیٰ ﷺ کی امت کے لئے تیار کر رکھا تھا تو انہوں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ مجھے بھی ان میں شامل فرما دے۔ اس پر اللہ تعالیٰ نے انہیں حکم دیا کہ سیدنا محمد ﷺ پر درود بھیجیں سو انہوں نے با ایں الفاظ مذکورہ درود شریف بھیجا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ خَاتَمِ الْاَنْبِیَاءِ وَمَعْدَنِ الْاَسْرَارِ وَمَنْبَعِ الْاَنْوَارِ وَجَمَالِ الْکَوْنَیْنِ وَشَرَفِ الدَّارَیْنِ وَسَیِّدِ الثَّقَلَیْنِ الْمَخْصُوْصِ بِقَابَ قَوْسَیْنِ ۝

(بقیہ:۔ پیاز......فطرت کی بیاض)

6-ضعف باہ میں پیاز کے رس کا شربت بنا کر پلانا یا آب پیاز، شہد اور گھی تینوں کو ہم وزن ملا کر پلانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ گوشت کو پکاتے وقت دو دفعہ پیاز کا بگھار دینے سے گوشت مقوی باہ کا موجب ہوتا ہے۔ 7- آواز سریلی بنانے میں مدد دیتا ہے۔ 8-یہ جراثیم کش بھی ہے۔ اگر چھیل کر فرش پر پھیلا دی جائے تو تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ 9-اس کا عرق کانوں میں ٹپکانے سے کانوں کی میل صاف ہوتی ہے اور قوت سماعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ 10-پیاز کو مناسب مقدار میں کھاتے رہنے سے انسانی چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور چہرہ کی زردی غائب ہو جاتی ہے۔ 11-جب پستان کا ورم پھوٹ کر زخم بن جائے اور آرام نہ ہوتا ہو تو پیاز کی مرہم بنا کر لگانے سے زخم جلد بھر جاتا ہے۔ ترکیب مرہم یوں ہے۔ تل کا تیل دس تولہ میں پیاز ڈھائی تولہ کتر کر ڈالیں اور توے پر رکھیں۔ جب جل جائے تو ڈھائی تولہ نیم کے سبز پتے الگ جلائیں۔ بعد میں ایک تولہ موم ملائیں، بس مرہم تیار ہے۔ 12-پیاز کے رس کی مالش کرنے سے گرمی دانے اور کھجلی بالکل رفع ہو جاتی ہے۔ 13-پھوڑے، پھنسیوں پر اگر جھلسائی ہوئی پیاز باندھی جائے تو وہ ان کو پکا کر جلد پھاڑ دیتی ہے اور صحت ہو جاتی ہے۔ 14-پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینہ اور پھیپھڑوں سے لیس دار مواد خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا ہے۔ 15-مریض ضیق النفس (دمہ) میں پیاز کا رس، شہد ہر ایک ایک پاؤ سوڈا بائیکارب پانچ تولہ، تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

محترم جناب حکیم صاحب کچھ روز پہلے خواب میں دیکھا (وہ کسی شخص کا دھندلا ہیولہ تھا) وہ مجھ سے پوچھتے ہیں تمہیں اللہ پر اتنا توکل کیوں ہے؟ مجھے یہ سوال عجیب سا لگا مگر پھر جواب دیا۔ اس لئے کہ وہ کائنات کا رب ہے۔ سب کا مالک و رازق ہے۔ اپنے محبوب ﷺ اور ان کی آل اولاد کے صدقے سب کو رزق عطا کر رہا ہے (ان دنوں کچھ پریشانی تھی) مگر میں زیادہ پریشان نہیں تھی۔ اللہ پر پورا بھروسہ تھا کہ وہ ذات ہی آزمائشوں اور پریشانیوں سے نجات دینے والی ہے۔ میرا ایک فقرہ سن کر وہ ہیولہ غائب ہو گیا اور اللہ کی رحمت سے اسی دن سے وہ پریشانی ختم ہونے لگی۔ تین روز پہلے میں نے خواب میں دیکھا کہ جائے نماز پر بیٹھی ہوں جیسے نماز پڑھ کر فارغ ہوئی ہوں پھر اپنا دوپٹہ دونوں ہاتھوں پر پھیلا کر دعا مانگنے لگی ہوں۔ اے اللہ اپنے حبیب ﷺ کے صدقے ہماری مشکلیں آسان فرما اور بگڑے کام سنوار دے۔ یکدم ایک سفید رنگ کا کاغذ میرے دوپٹے پر آ گرتا ہے۔ دعا ختم کر کے کاغذ پڑھتی ہوں اس پر لکھا ہوتا ہے سب کی بگڑی بناتا ہے اللہ رب العزت محمد ﷺ کی برکت سے۔ سفید شفاف کاغذ پر کالی سیاہی سے لکھا یہ فقرہ کاغذ پر چمک رہا ہوتا ہے۔ یہ فقرہ پڑھ کر میں ممنونیت سے درود پاک پڑھنے لگتی ہوں تو میری آنکھ کھل گئی۔ آپ شاید یقین نہ کریں کہ اس وقت میری آنکھوں میں آنسو تھے اور لبوں پہ درود شریف۔

پہلے بھی آپ کو لکھ چکی ہوں کہ مجھے دوران نماز اپنی جائے نماز پر نور کا ہالہ نظر آتا ہے۔ کبھی کبھی یوں لگتا ہے جیسے سجدے کی جگہ پر کہیں سے روشنی پڑ رہی ہو مگر اب چند دنوں سے نماز پڑھتے ہوئے ایسا لگتا ہے جیسے جائے نماز کے اگلے حصے پر کہیں کہیں ستارہ چمکا ہو پلک جھپکنے میں غائب اور پھر دوسری جگہ دکھائی دینے لگتا ہے۔ ایسا عموماً عشاء کی نماز کے دوران ہوتا ہے اگرچہ یہ روز نہیں ہوتا مگر پھر جو دل کی حالت ہوتی ہے میں وہ کیفیت بیان کرنے سے قاصر ہوں۔ (ایک بہن)

سخت سے سخت مشکل

جمعہ کے دن عصر کی نماز کے بعد دو زانو بیٹھ کر صدق دل سے ستر بار آیت الکرسی پڑھ کر درگاہ الٰہی میں خشوع و خضوع سے دعا کریں۔ خواہ کیسی ہی سخت مشکل کیوں نہ ہو گی۔ اللہ تعالیٰ حل کر دیں گے اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں۔ (آصف، لاہور)

ملیریا سے نجات کیلئے: ملیریا کے مریض کو سبزی کا سوپ ہر دو سے تین گھنٹے بعد پلایا جائے انشاء اللہ چند روز میں شفا ہو گی۔

چست، تنومند اور لازوال جسم کیسے؟

جو لوگ ہفتے میں صرف چند گھنٹے ورزش کر لیتے ہیں وہ اپنے لئے ذیابیطس قسم دوم کے خطرے میں نمایاں کمی کر لیتے ہیں۔ (شیخ محمد حمید اللہ، ملتان)

خوب سیر ہو کر کھانے اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے آپ صحت کی خرابی کی جانب بہت آگے بڑھ چکے ہیں اور اب اس سے لاپرواہی برت کر آپ اپنی صحت کو مزید خطرات میں ڈال رہے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک اہم سبب آپ کا یہ خیال ہے کہ آپ کی صحت ناقابل تباہی ہے۔ دوسری اہم وجہ آپ کی یہ غلط فہمی ہے کہ آپ بڑی آسانی سے صحت کی اس خراب صورتحال کی اصلاح کر لیں گے۔ رنگ برنگی گولیاں، شربت، ٹانک اور معالجین کے چمکتے دمکتے مطب آپ کو صحت و توانائی کی کھوئی ہوئی دولت لوٹا دیں گے۔ اب بھی وقت ہے کہ آپ مکمل تباہی کی طرف اپنی اس پیش قدمی کا سلسلہ روک دیں اور ان ماہرین طب کی تحقیق، مشورے اور ہدایات پر عمل کریں جنہوں نے اپنی عمر اور توانائی صحت کی بہتری کے طریقے طے کرنے میں صرف کی ہے۔ پچھلے پانچ چھ سال کے عرصے میں وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسانی جسم میں اپنی اصلاح، مرمت اور بحالی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ وہ اس نتیجے پر بھی پہنچے ہیں کہ خراب عادات سخت نقصان دہ ہوتی ہیں مثلاً تمباکو استعمال کرتے رہنے سے صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دیگر خراب عادات سے خاص طور پر جسم کے دوران خون کے نظام کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ قدیم اطباء کے طریق علاج میں زیادہ زور پرہیز پر دیا جاتا تھا جس کا اصل مقصد جسم کو خراب عادات سے محفوظ رکھ کر مناسب غذاؤں اور دواؤں کے ذریعے سے اپنی اصلاح کا موقع فراہم کرنا ہوتا تھا۔ بسا اوقات یہ اطباء مریض کو صرف پرہیزی غذا کھلا کر صحت یاب کر دیتے تھے۔

یہ درست ہے کہ آپ اپنی قوت ارادی سے تباہی کی طرف بڑھتی گاڑی کو ایک دم بریک لگا کر روک سکتے ہیں، لیکن آپ کو یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ بریک لگنے کے باوجود گاڑی پھسل کر گڑھے میں گر بھی سکتی ہے۔ اس ممکنہ بلکہ یقینی خطرے کا بھی خیال رکھئے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہوگا کہ آپ پھسلنے کے اس امکان کو کم سے کم رکھیں۔ آیئے اب ذرا جدید طبی تحقیق کی روشنی میں دریافت ہونے والے صحت کے اہم گر جاننے کی کوشش کریں۔

☆2001ء میں ایک اہم گر یہ دریافت ہوا کہ ہفتے میں صرف دو مرتبہ مچھلی کھانے والی خواتین خون میں کولیسٹرول کم ہونے کی وجہ سے فالج کا خطرہ کم کر لیتی ہے۔ مہینے میں صرف ایک مرتبہ مچھلی کھانے والی خواتین کے مقابلے میں ان کے لئے یہ خطرہ آدھا رہ جاتا ہے۔ ☆ لیبارٹری میں ہونے والی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ زیادہ پھل، سبزیاں اور ریشہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر، قلب کے حملے اور فالج کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔ ☆ سائنس دان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پلنگ، کرسی سے بندھی رہنے والی جو 40 سالہ خواتین ہفتے میں محض چار روز آدھے آدھے گھنٹے تک تیز تیز چلتی ہیں وہ ساری زندگی ورزش کرنے والی خواتین ہی کی طرح قلب کے حملے سے محفوظ رہتی ہیں۔ ☆ تمباکو نوشی کا استعمال ترک کرنے کے پہلے ہی روز خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی سطح میں ڈرامائی کمی واقع ہوتی ہے۔ ایک ہفتے کے اندر خون کا گاڑھا پن دور ہو کر مہلک حملہ قلب کا خطرہ ٹلنے لگتا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ صحت مند عادات کا یہ سلسلہ کہاں سے شروع کیا جائے؟ یہ کوئی مشکل سوال نہیں ہے، بس کسی بھی صحت بخش عادت سے بسم اللہ کیجئے۔ ایک مثبت تبدیلی دوسری مثبت تبدیلی کی پیامبر ثابت ہوگی مثلاً جو لوگ ورزش سے آغاز کرتے ہیں وہ بالعموم صحت بخش غذاؤں پر بھی توجہ دینے لگتے ہیں۔ ضرورت صرف یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ صحت بخش عادات اختیار کریں۔ اس طرح آپ کی زندگی کا انداز بدلتا جائے گا اور آپ خود محسوس کرنے لگیں گے کہ اب آپ معالجین کی ہمہ وقت مدد کے بغیر امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتے جا رہے ہیں۔

آپ کو شاید یہ احساس بھی نہ ہو سکے گا کہ ان عادات کے اختیار کرنے سے آپ نے خود کو کتنے نقصانات سے بچا لیا ہے، اس لئے اب بہتر یہی ہے کہ وقت ضائع کئے بغیر صحت کی منزل کی طرف اپنے سفر کا آغاز کر دیجئے۔

صحیح غذا کھایئے: صحت بخش غذا کا سب سے اہم اور فوری اثر ہائی بلڈ پریشر میں کمی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ کم نمک والی غذا یعنی تازہ پھل، سبزیوں، بغیر بالائی والے دودھ، دہی، بے چھنے آٹے، چھلکے والی دالوں اور بھورے چاولوں کے استعمال سے آپ دوا کھائے بغیر بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے اجزاء پر مشتمل غذا میں چونکہ کیلشیم زیادہ ہوتا ہے، اس لئے آپ خود کو ہڈیوں کے گھلاؤ اور کمزوری سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پھلوں، سبزیوں اور اناج کے ریشے کی وجہ سے آپ کے خون میں شکر کی سطح کم ہو جائے گی اور آپ اس طرح ذیابیطس قسم دوم پر بھی دوا کے بغیر قابو پا لیں گے۔ ایسی غذاؤں کا طویل استعمال آپ کو سرطان کی بعض اقسام سے بھی محفوظ کر دے گا۔

سڈول اور چست بنئے: پچھلے دس برس میں حیرت انگیز انکشاف یہ ہوا ہے کہ وزن برداری کی ورزشوں سے بوڑھے ہونے کا عمل رک جاتا ہے۔ ان ورزشوں سے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے، گھلتی ہڈیوں کا حجم بڑھتا ہے اور گھٹنے، گھٹیا کے درد سے نجات پا جاتے ہیں۔ اسکے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ ایروبک ورزشیں مثلاً واک، جاگنگ، سائیکلنگ وغیرہ بھی کرتے رہیں۔ اب تیز واک ہی کو لیجئے۔ ہفتے میں تین دن آدھے گھنٹے کی واک بڑی صحت بخش ثابت ہوتی ہے۔ بس یوں سمجھئے کہ جوں ہی آپ یہ ورزش شروع کرتے ہیں، آپ کے قلب کو زور سے دھڑکنا پڑتا ہے اور اس کے ساتھ خون کی رگیں لچک دار ہونے لگتی ہیں اور بلڈ پریشر میں کمی آنے لگتی ہے۔ ورزش کے 18 سے 24 گھنٹے بعد جسم کے لئے انسولین کی ضرورت میں کمی آنے لگتی ہے۔ گویا آپ کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ گھٹنے لگتا ہے۔ ایک ماہر کے مطابق جو لوگ ہفتے میں صرف چند گھنٹے ورزش کر لیتے ہیں وہ اپنے لئے ذیابیطس قسم دوم کے خطرے میں نمایاں کمی کر لیتے ہیں۔

آقا پر توکل

حضرت شفیق بلخیؒ کے زمانہ میں ایک سال بلخ میں سخت قحط پڑا، لوگ ایک دوسرے کو کھا رہے تھے۔ اس عالم مصیبت میں آپ نے دیکھا کہ ایک نوجوان سر بازار ناچ رہا ہے۔ لوگوں نے پوچھا کہ تم کیوں ناچ رہے ہو جبکہ تمام خلقت مصیبت میں مبتلا ہے۔ تمہیں اپنی روش پر شرم آنی چاہئے۔ نوجوان نے جواب دیا کہ مجھے کوئی غم نہیں، میرا مالک ایک پورے گاؤں کا مالک ہے اور وہ میری روزی کا کفیل ہے۔ آپ نے پکار کر کہا، خدایا! یہ نوجوان اس بات پر نازاں ہے کہ اس کا مالک پورے گاؤں کا مالک ہے۔ تو شہنشاہوں کا شہنشاہ ہے اور روزی کا وعدہ کر چکا ہے پھر ہم بدنصیب اپنے آپ کو رنج و مصیبت میں مبتلا سمجھتے ہیں۔ پھر آپ نے توبہ کر کے راہ حق کو اختیار کر لیا۔ (انتخاب: حبیب اللہ، گوجرانوالہ)

برا آدمی: برا آدمی کسی کے ساتھ نیک گمان نہیں رکھتا، کیونکہ وہ ہر ایک کو اپنے جیسا خیال کرتا ہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی نقل نہ کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز جڑی بوٹی کے آزمائے ہوئے تجربات سے دوسرے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور اپنی تحریر صفحے کے ایک طرف اور خوشخط لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

صلوٰۃ الحاجات سے مشکلات کا حل

حکیم صاحب! میرا ایک دوست جس کا نام گل مست ہے، اس نے ایک قصہ سنایا۔ میں ہر جمعہ کو اپنے گوٹھ میں ایک مولوی صاحب کو دعوت دے کر وعظ کے لئے بلاتا ہوں اور اللہ کی توفیق سے خاطر تواضع بھی کرتا ہوں لیکن اس جمعہ کو میرے پاس پیسے بھی نہیں تھے حالانکہ میں گورنمنٹ ملازم ہوں پھر بھی پریشانی نے آن گھیرا۔ بھائی کو فون کیا اس کے پاس بھی پیسے نہیں تھے۔ سبزی تو گھر میں تھی لیکن مجھے شرم آرہی تھی کہ سبزی کیسے کھلاؤں۔ ہر جمعہ کو گوشت اور مرغی ہوتی ہے اسی دوران مجھے خیال آیا کہ کیوں نہ میں صلوٰۃ الحاجات پڑھ لوں۔ میں نے دو رکعت صلوٰۃ الحاجات پڑھی اور بعد میں دعا کے لئے ہاتھ اٹھائے پورے یقین اور پوری آہ وزاری سے خدا سے دعا کی کہ اے اللہ پاک! اب بندوبست کر دے۔ میں نماز سے فارغ ہو کر گھر آگیا۔ 10 منٹ کے بعد ایک دوست آیا انہوں نے مجھے دو کلو مچھلی دی کہ بھائی تمہارے لئے لایا ہوں۔ حکیم صاحب! اگر بندے میں اللہ پر یقین اور توکل ہو تو غیبی امداد بھی ہو جاتی ہے۔ ویسے ہر بندہ اللہ کو پیارا بھی تو ہے پھر وہ کیسے اپنے بندوں کو پریشان کر سکتا ہے۔ صلوٰۃ الحاجات سے کافی مشکلات حل ہوئی ہیں۔ ہم نے اللہ کو چھوڑ دیا ہے تب ہی تو یہ پریشانیاں آتی ہیں۔ جب صبح کی نماز کے وقت رزق مل رہا ہوتا ہے تب ہم نیند لے رہے ہوتے ہیں جب آدھی رات کو صدائیں آتیں ہیں تب ہم خواب دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ (ابن عبداللہ، سندھ)

قرض کی ادائیگی کیلئے

سورۃ الضحیٰ کا وظیفہ ہر نماز کی ہر رکعت میں ایک بار پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ قرض نہ رہے گا۔

شوگر کا نسخہ:۔ تبوک سعودیہ کے چیف جسٹس شیخ صالح محمد نے طویل عرصہ تجربات کے بعد شوگر کے مریضوں کیلئے ایک بہت مؤثر اور سستی دوا ایجاد کی ہے، جس کا تیار کرنا بھی آسان ہے۔ اس کا نسخہ یہ ہے۔

مرمکی 100 گرام، لوبان 100 گرام، ہینگ 100 گرام، صبر 100 گرام، کلونجی 100 گرام، 3 سیر پانی۔ پانچوں چیزیں سو سو گرام لے کر پیس لیں۔ اب اس مرکب کو تین سیر پانی میں ڈال کر 20 منٹ تک خوب جوش دلائیں اور چولہے سے اتار کر اس تمام مرکب کو ٹھنڈا کر لیں اور پھر چھان کر کسی برتن یا بوتل میں محفوظ کر لیں۔ دوا تیار ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے۔ ہر صبح نہار منہ ایک کافی کپ (عربی قہوہ کپ چھوٹا) یا چار بڑے چمچ دوا ناشتے سے پہلے، روزانہ چالیس دن تک استعمال کرنی ہے۔ اس کے بعد تین دن تک (ایک ایک دن چھوڑ کر) استعمال کی جائے اور پھر بالکل بند کر دی جائے۔ آپ جو چاہیں کھائیں پئیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ تندرست ہو چکے ہونگے۔ بعض مریضوں کو دواء کے استعمال کے دوران یا آخر میں اسہال یا رفع حاجت کے بعد تکلیف محسوس ہو گی یا ہو سکتی ہے۔ مگر گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اس لیے کوئی دوسری دواء استعمال نہ کی جائے۔ شوگر کی اس دوا سے قبض، گیس موٹاپا اور خرابی خون کی وجہ سے خارش کے مریضوں کو بھی خاطر خواہ فائدہ ہوا ہے۔

نوٹ: (40) یوم مسلسل صبح نہار منہ، پھر دو دن کا وقفہ کر لیں (42 یوم)، (44 یوم)، (46 یوم) اس کے بعد بالکل بند کر دیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ عوام الناس کے فائدے کیلئے اس نسخہ کو عام کریں تاکہ آپ دین و دنیا کی فلاح پائیں۔ (منیر احمد جہانیاں)

سوچنے کا مقام

قارئین کرام آج جس بات نے مجھے قلم اٹھانے پر مجبور کیا ہے اس کی وجہ ایک اعلان ہے جو دیہات میں قریبی مسجد سے روزانہ ہوتا ہے۔ قاری صاحب کہتے ہیں کہ بچوں کے قرآن پڑھنے کا وقت ہو گیا ہے انہیں مسجد بھجوا دیں۔ میں روزانہ سوچتی ہوں کیا قاری صاحب کے فرائض میں یہ بات بھی شامل ہے کہ وہ روزانہ بچوں کو بلانے کے لئے اعلان کریں۔ ایک زمانہ تھا کہ علم کے پیاسے دور دراز سے علم حاصل کرنے کے لئے سفر کرتے تھے اب والدین بھی ایسے ہیں کہ توجہ نہیں دیتے تو بچوں پر کس بات کا گلا کہ وہ پڑھنے پر دھیان نہیں دیتے۔ دنیاوی تعلیم پر تو والدین اس قدر توجہ دیتے ہیں کہ اچھے سے اچھے سکول کا انتخاب ہوتا ہے پھر اکیڈمی میں بچے کو بھیجا جاتا ہے تاکہ پوزیشن حاصل کر سکے مگر بہت افسوس کے ساتھ یہ بات لکھ رہی ہوں کہ ہم میں سے بہت ہی کم ایسے ہیں جو اپنے بچوں کی دینی تعلیم کے لئے تردد کرتے ہوں۔ بہت سے لوگ کہتے ہیں ساری عمر پڑی ہے، قرآن بھی پڑھ لیں گے۔ اچھی پوزیشن لیتے رہیں تو آئندہ زندگی میں کامیاب ہوں گے۔ دنیا کے لئے اتنی فکر کہ بچہ کچھ بن جائے مگر آخرت کے لئے بہت کم لوگوں کا دھیان ہوتا ہے کہ ہمارا بچہ قرآنی تعلیمات حاصل کر کے ہمارے لئے صدقہ جاریہ بنے۔ جب ہم دنیا میں نہ رہیں تو ہمارے ایصال ثواب کے لئے ہاتھ اٹھا کر دعا مانگے۔ اولاد کی دعا ماں باپ کے حق میں جلد قبول ہوتی ہے۔ ہم شاید یہ بات بھول گئے ہیں کہ جتنی نعمتیں ہمیں ملی ہیں ان کے بارے میں باز پرس بھی ہو گی اور ان میں اولاد کی تربیت کے بارے میں بھی پوچھا جائے گا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ باپ اپنی اولاد کو جو دیتا ہے ان میں بہترین چیز اچھی تربیت ہے۔

میرا لکھنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ خدارا پہلے اپنے بچے کو مسلمان بنائیں پھر اسے ڈاکٹر، انجینئر یا پائلٹ بنانے کے بارے میں سوچیں کیونکہ دنیا کے رتبے اور ترقیاں یہیں رہ جائیں گی۔ ہماری آخرت میں صرف ایمان کی مضبوطی ہی کام آئے گی۔ بچوں کو قرآن کی تعلیم دلوائیں۔ نماز پڑھنے کا درس دیں اس کے لئے آپ کو خود ان کے لئے نمونہ بننے کی ضرورت ہے۔ آپ جو کریں گے بچہ اس کی تقلید کریگا۔ ایک اور بات معذرت کے ساتھ لکھنا چاہوں گی کہ جو بچہ سکول کی تعلیم حاصل کرنے میں پیچھے رہ جاتا ہے یا پڑھنا نہیں چاہتا تو اسے مدرسے میں حفظ قرآن کی تعلیم کے لئے بھجوا دیا جاتا ہے اور والدین کہتے ہیں چلو نہیں پڑھتا تو نہ سہی۔ قرآن پاک ہی حفظ کرے مگر عدم توجہ کی وجہ سے بچہ وہاں سے بھی کچھ حاصل نہیں کر پاتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ بچوں کی دینوی و دنیاوی تعلیم پر دھیان رکھا جائے۔ خود کو مثال بنا کر بچے کی ان خطوط پر پرورش کریں کہ وہ نہ صرف دنیا بلکہ آخرت میں بھی کامیابی سے ہمکنار ہو اور آپ کیلئے نجات کا ذریعہ بن سکے۔ (ہمشیرہ محمد اکمل فاروق، سرگودھا)

بیماریوں، غموں اور تفکرات کا صدقہ سے علاج

(عزیز الرحمٰن 23 جنوبی سرگودھا)

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ اپنے مالوں کو زکوٰۃ ادا کر کے پاک کرو اور اپنے بیماروں کا صدقہ سے علاج کرو اور مصیبتوں کی موجوں کا دعا سے استقبال کرو۔ کنز العمال میں کئی احادیث میں یہ مضمون آیا ہے کہ اپنے بیماروں کی صدقہ سے دوا کیا کرو اور تجربہ بھی اس کا شاہد ہے کہ صدقہ کی

جنت میں ایک محل:۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا: جو شخص دس مرتبہ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ پڑھے اللہ تعالیٰ اسکے واسطے جنت میں ایک گھر بنا دیتے ہیں

کثرت بیماری سے شفاء ہے۔ ایک حدیث میں آیا ہے کہ صدقہ سے بیماروں کا علاج کیا کرو کہ صدقہ آبرو ریزیوں کو بھی ہٹاتا ہے اور بیماریوں کو بھی ہٹاتا ہے اور نیکیوں میں اضافہ کرتا ہے اور عمر کو بڑھاتا ہے۔ ایک حدیث میں آیا ہے کہ صدقہ ستر بلاؤں کو روکتا ہے جن میں کم سے کم درجہ جذام کی اور برص کی بیماری ہے (کنزالعمال)۔ ایک حدیث میں آیا ہے کہ اپنے تفکرات اور غموں کی تلافی صدقہ سے کیا کرو اس سے حق تعالیٰ شانہ تمہاری مغفرت کرے گا اور تمہارے دشمن پر بھی مدد کرے گا۔

حضرت عبداللہ بن مبارکؒ کے پاس ایک شخص حاضر ہوئے اور عرض کیا میرے گھٹنے میں ایک زخم ہے۔ ہر قسم کی دوا اور علاج کر چکا ہوں کسی سے بھی فائدہ نہیں ہوتا۔ بڑے بڑے طبیبوں سے بھی رجوع کر چکا ہوں۔ حضرت عبداللہ بن مبارکؒ نے فرمایا جس جگہ پانی کی قلت ہو وہاں ایک کنواں بنوا دو مجھے اللہ کی ذات سے امید ہے کہ جب اس میں پانی نکل آئے گا تب تمہارے گھٹنے کا خون بند ہو جائے گا۔ چنانچہ انہوں نے ایسا ہی کیا اور گھٹنے کا زخم اچھا ہو گیا۔ مشہور محدث ابو عبداللہ حاکمؒ کے چہرہ پر ایک زخم ہو گیا تھا۔ ہر قسم کے علاج کئے۔ کوئی بھی کارگر نہ ہوا ایک سال اسی حال میں گزر گیا۔ ایک مرتبہ استاد ابو عثمان صابونیؒ سے دعا کی درخواست کی۔ جمعہ کا دن تھا انہوں نے بڑی دیر تک دعا کی۔ مجمع نے آمین کہی دوسرے جمعہ ایک عورت حاضر ہوئیں اور ایک پرچہ مجلس میں پیش کیا جس میں یہ لکھا تھا کہ میں گزشتہ جمعہ کو جب گھر واپس گئی تو حاکم کیلئے بہت اہتمام سے دعا کرتی رہی۔ میں نے خواب میں حضور اقدس ﷺ کی زیارت کی۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حاکم سے کہہ دو کہ مسلمانوں پر پانی کی وسعت کرے۔ حاکم نے یہ سن کر اپنے گھر کے دروازہ پر ایک سبیل قائم کر دی جس میں پانی کے بھرنے کا اور اس میں برف ڈالنے کا اہتمام کیا۔ ایک ہفتہ گزرا تھا کہ چہرہ کے سب زخم بالکل اچھے ہو گئے اور پہلے چہرہ سے زیادہ خوشنما ہو گیا۔ (ترغیب)

بندہ نے یہ واقعہ ایک بزرگ سے خود سنا ہے کہ ایک شخص کسی متعدی مرض میں مبتلا تھا اور ڈاکٹر اس کا علاج کر رہے تھے۔ ایک دن ڈاکٹروں نے کہا کہ مرض اس کے سارے جسم میں پھیل گیا ہے اور اس کا بچنا محال ہے۔ اس مریض نے یہ سن کر فوراً ایک خطیر رقم صدقہ کرنے کا اظہار کر دیا۔ تھوڑی دیر بعد بالکل تندرست معلوم ہونے لگا۔ ڈاکٹر بھی حیران تھے۔ ایک اور واقعہ عرض کرتا ہوں کہ میرے ایک انتہائی قریبی دوست بھائی، اپنی اہلیہ اور بیٹی کے ہمراہ حج کی سعادت حاصل کرنے جا رہے تھے۔ روانگی سے صرف چند دن قبل بہت گھبرائے ہوئے ملے کہ میری اہلیہ جوان کے ساتھ حج پر جا رہی تھی، بہت بیمار ہو گئی ہے۔ مجھے یاد ہے وہ اتوار کا دن تھا جس ڈاکٹر سے علاج کروانا تھا ان کا کلینک بھی بند تھا۔ میں نے ان سے عرض کیا پریشانی کی ضرورت نہیں ہم ایک قریبی مدرسہ میں گئے اور میرے اس دوست نے ایک خطیر رقم صدقہ کی۔ اللہ جل شانہ نے ایسا کرم فرمایا کہ بغیر دوائی کے ان کی اہلیہ کی طبیعت سنبھل گئی اور حج بھی عافیت سے ہو گیا۔

معذرت

عبقری مارچ 2009ء کے صفحہ 30 پر " قوت اور طاقت کیلئے (کریم اللہ کوئٹہ)" کے نام سے ایک نسخہ غلطی سے چھپ گیا ہے۔ جس کیلئے ادارہ معذرت خواہ ہے۔ قارئین اس پر عمل نہ کریں۔ **(ادارہ)**

ہاتھ دھونے کا عالمی دن اور اسلام کی تعلیمات

15 اکتوبر 2008 کو ہاتھ دھونے کا عالمی دن منایا گیا اور کئی شخصیات کو اس دن ہاتھ دھوتے ہوئے دکھایا گیا۔ اس دن کے منانے کا مقصد صحت مندانہ ماحول کیلئے ہاتھ دھونے کی اہمیت کو اجاگر کرنا تھا۔ اللہ جل شانہ کا کس قدر انعام و احسان ہے جس نے ہمیں ایسا دین عالیشان عطا فرمایا جس میں طہارت و پاکیزگی کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ کوئی عبادت اس کے بغیر قابل قبول نہیں۔ اگر اسلام کے سچے اور سنہری اصولوں کے مطابق زندگی گزاری جائے تو اس قسم کے کئی عالمی دن منانے کی ہرگز ضرورت نہ پڑے۔ قرآن پاک میں واضح ارشاد ربانی ہے۔ بے شک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ حضور ﷺ کے ارشادات میں صفائی کو ایمان کا حصہ قرار دیا گیا ہے۔ آخر میں چند مواقع عرض کرتا ہوں جن میں تقریباً روزانہ ہاتھ دھونے کی ترغیب اسلامی تعلیمات میں دی گئی ہے۔ صبح نیند سے بیدار ہونے کے بعد سب سے پہلے ہاتھ دھونے کا حکم ہے۔ اس طرح دن کا آغاز ہی ہاتھ دھونے سے ہوا، پانچ فرض نمازوں کے لئے جتنی دفعہ وضو کیا جائے گا اس میں نہ صرف ہاتھ بلکہ دیگر اعضاء بھی دھوئے جاتے ہیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا کھانے کے آداب میں شامل ہے۔ جتنی مرتبہ استنجا کرنے کی ضرورت پیش آئے گی ہاتھ بھی دھوئے جائیں گے۔ ایک روایت میں آیا ہے کہ رات کو سونے سے قبل حضور ﷺ اس طرح وضو کا اہتمام فرماتے تھے جیسے نمازوں کیلئے کیا جاتا ہے آپ ﷺ کی اتباع میں جو بھی سونے سے قبل وضو کرنے کا اہتمام کرے گا۔ یقیناً ہاتھ دھوئے گا لہٰذا دن کا اختتام بھی ہاتھ دھونے سے ہوا۔ (مرسلہ: عبدالرحمٰن، پشاور)

چھوٹی عمر میں بال سفید ہو جائیں

برگ نیم تازہ برگ بیری (چھوٹے بیر والی بیری ہو) 1-1 پاؤ، پانی سے دھو کر کونڈے میں ڈنڈے سے گھوٹ کر مالیدہ کریں۔ تیل سرسوں ڈیڑھ کلو میں ڈال کر پکالیں۔ پتے جب سرخی سیاہی مائل ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اگر پانی تیل میں موجود ہو تو ہلکی آگ پر پکا کر خشک کر لیں۔ یہ تیل متواتر سال بھر لگاتے رہیں۔ خوراک مغز 200 گرام، سونف 100 گرام، الائچی دانہ کلاں 50 گرام۔ کوٹ پیس کر موٹی چھانی سے چھان لیں۔ چینی ½ کلو، پانی 250 گرام میں ڈال کر قوام چاشنی بنائیں۔ نیچے اتار کر تینوں اشیاء ملا دیں اور کسی پرات میں ڈال کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چاقو سے برفی کی طرح کاٹ کر ٹکڑے کر لیں۔ 25 گرام روزانہ صبح و شام متواتر کھلائیں۔ ½ کلو دودھ پلائیں۔ 6 ماہ تا ایک سال متواتر کھلائیں۔ 25/20 یوم بعد 5/6 یوم کا ناغہ کر لیا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بال سفید نہ ہوں گے۔ سبزیاں پتوں والی مثلاً چقندر، شلجم، مولی مع پتوں کے پکا کر سالن کھائیں۔ بند گوبھی، گھیا توری، دیسی توری بہت مفید ہیں۔ ٹماٹر، گاجر، مٹر کے دانے نکال کر سوپ بنا کر پلائیں، ایک دو بوٹی گوشت چھوٹا ڈال لیں یا مرغی کا گوشت۔ (حکیم رشید احمد، قصور)

(بقیہ: عبقری سے فیض پانے والے)

تھا کہ وہ شخص اٹھ کر چلا گیا۔ یہ سب اس آیت کا کرشمہ تھا اسی طرح ایک مرتبہ میں اور میرے چند دوست ایک دوست کے گھر میں بیٹھے تھے تو وہاں بھی ایک ناگوار شخص ہماری محفل میں آ گیا تو میرے اسی دوست نے مجھے کہا جو کہ میرے کزن بھی ہیں ان کا نام امجد ہے، کہا کہ اسی آیت کا کرشمہ دکھاؤ۔ میں نے مذکورہ بالا آیت پڑھنا شروع کر دی۔ ابھی چند مرتبہ پڑھی تھی کہ وہ شخص وہاں سے اٹھ کر چلا گیا۔ پھر میرے چند دوستوں نے اس آیت کا پوچھا اور کہا کہ ہم کو بھی بتاؤ میں نے ان کو بھی یہ آیت دی۔ انہوں نے بھی پڑھا اور ان کو 100 فیصد رزلٹ حاصل ہوا۔ پھر انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ تم کو یہ آیت کہاں سے ملی تو میں نے عرض کیا کہ مجھے یہ آیت جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب کی کتاب "بدترین پریشانیوں کیلئے لاجواب وظائف" سے حاصل ہوئی۔ یہی عمل جناب حکیم طارق محمود صاحب کی کتاب "کالی دنیا کا لاجادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" میں بھی موجود ہے۔

محمد نثار، گوجرانوالہ

کچن سے ازدواجی طاقتوں کے مشورے

زیرہ سیاہ وسفید اگرچہ قوت ہاضمہ کے لئے نہایت مفید ہیں لیکن اسکا زیادہ استعمال باہ کیلئے نقصان دہ ہے۔ قوی الباہ شخص اگر زیرہ کو دو تین تولہ کی مقدار میں روزانہ صبح گھوٹ کر پیئے تو دو تین ہفتوں کے بعد ہی کمزوری محسوس کریگا لیکن اسکا اثر طبیعت کے مطابق ہوتا ہے۔

جو خوراک ہم روزانہ کھاتے ہیں وہی معدہ میں کیمیائی طریقہ سے تحلیل ہو کر صاف وصالح خون پیدا کرتی ہے۔ اسی خون سے وہ جوہر پیدا ہوتا ہے۔ جو زندگی کی بنیاد اور جوانی کی لذتوں کا خزانہ تصور کیا جاتا ہے۔ اگر یہ خوراک ایسی ہوگی کہ اس سے تازہ خون کثیر مقدار میں نہ پیدا ہو سکے تو اس سے یقینی طور پر قوت مردی کو نقصان پہنچے گا لیکن اگر یہی خوراک اپنے اندر ایسے اجزاء رکھتی ہو جن سے صاف اور تازہ خون بافراط پیدا ہو تو قوت مردی کو اس سے نفع پہنچنا ایسا ہی یقینی ہے جیسا کہ سورج کی شعاعوں کے دنیا میں ادھر ادھر بکھرنے سے اجالے کا ہو جانا۔ جو غذائیں دل ودماغ، جگر اور معدہ کو تقویت دیتی ہیں وہ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہیں اور اس کے برخلاف جو غذائیں اعضائے رئیسہ کو کمزور کرتی ہیں وہ قوت مردی کو تباہ وبرباد کر دیتی ہیں۔

قابض غذائیں:۔ وہ غذائیں قوت مردی کے لئے ازحد نقصان دہ ہیں جو قبض پیدا کریں۔ قبض سے معدہ کا فعل تباہ وبرباد ہو جاتا ہے۔ قبض کی وجہ سے معدے کے بخارات دماغ کو چڑھتے ہیں تو اس سے وہ احساس شہوت مضمحل ہو جاتا ہے جس سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے متعلق کوئی اصول مقرر نہیں کیا جا سکتا کہ فلاں غذا یقیناً قابض ہے اور فلاں نہیں۔ مختلف انسانوں کے مزاج اور قوت ہاضمہ کی قوتیں مختلف ہیں۔ جو چیزیں طبی اصول کے مطابق قابض شمار کی جاتی ہیں، تجربہ ثابت کرتا ہے کہ بعض لوگوں پر ان کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔ پھر ان تمام چیزوں کی تشریح کے لئے ان صفحات میں گنجائش بھی نہیں ہے جو طبی طور پر قبض پیدا کرنے کی ذمہ دار ٹھہرائی گئی ہیں۔ اس لئے مختصر طور پر اتنا ذہن نشین کر لیجئے کہ کوئی غذا بھی جو کسی انسان کے لئے قابض ثابت ہوتی ہے۔ وہ قابل ترک ہے۔ خواہ وہ کتنے ہی مقوی اثرات کی حامل بتائی جاتی ہو۔ طبی طور پر چنا اور ارد بہترین مقوی باہ دالیں ہیں۔ لیکن جن لوگوں کو یہ قبض میں مبتلا کر دیتی ہوں۔ ان کو یہ باوجود مقوی باہ ہونے کے بھی سخت نقصان پہنچائیں گی۔ اس لئے ان کے مقوی باہ فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے شائقین کو ان سے نسبتاً کمزور دالیں کھالینا زیادہ بہتر ہوگا۔

گرم مصالحہ جات:۔ آج کل ہر خواص وعوام کا رجحان طبع چٹپٹی اور مصالحہ دار چیزوں کی طرف بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ اس لئے یہ واضح کر دینا نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اگرچہ بعض تیز اور مصالحہ دار چیزیں محرک باہ ہوتی ہیں لیکن اصولی طور پر ہر ایک تیز محرک باہ چیز قوت باہ کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اس اصول کے ماتحت یہ احتیاط رکھنی چاہئے کہ حتی الوسع بہت زیادہ مصالحہ دار اور چٹپٹی چیزوں سے احتراز کیا جائے لیکن جہاں باہ کو تحریک دینے کی ضرورت ہو اور کوئی سخت گرم دوانہ کھلائی جا رہی ہو۔ مریض کا مزاج بادی ہو یا بلغمی ہو وہاں گرم مصالحہ نہایت مفید ثابت ہوگا۔

زیرہ باہ کو کمزور کرتا ہے:۔ زیرہ سیاہ وسفید اگرچہ قوت ہاضمہ کے لئے نہایت مفید ہیں لیکن اسکا زیادہ استعمال باہ کیلئے نقصان دہ ہے۔ قوی الباہ شخص اگر زیرہ کو دو تین تولہ کی مقدار میں روزانہ صبح گھوٹ کر پیئے تو دو تین ہفتوں کے بعد ہی کمزوری محسوس کریگا لیکن اسکا اثر طبیعت کے مطابق ہوتا ہے۔

دھنیا کا زیادہ استعمال نقصان دہ:۔ خشک دھنیا گرم مصالحہ کا ایک بہت بڑا جزو ہے۔ سبز دھنیا بھی چھونک وغیرہ لگانے کے لئے بہت کثرت سے استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن بہت کم لوگ اس راز سے واقف ہیں کہ دھنیا باہ کے لئے ازحد مضر ہے۔ سبز دھنیا خشک دھنیے سے بھی زیادہ غیر مفید ہے۔ اگر سبز یا خشک دھنیا ایک یا دو تولہ کی مقدار میں گھوٹ کر پلایا جائے تو اچھے خاصے قوی پیکر مرد کو دو تین ہفتوں میں نامرد بنا دیتا ہے۔

گرم مصالحہ کے اجزا:۔ گرم مصالحہ میں دارچینی، سونٹھ، تیزپات اور بڑی الائچی بہت مفید اجزا ہیں۔ دارچینی دماغ کے لئے نہایت اکسیری فوائد رکھتی ہے اور باہ کو ہیجان میں لاتی ہے۔ سونٹھ بھی مرکز تناسل میں تحریک پیدا کرنے کے لئے بے نظیر چیز ہے۔ تیزپات اور بڑی الائچی بھی مقوی باہ اثر رکھتی ہیں۔ ان چیزوں کے دیگر فوائد دانستہ نظر انداز کر دیئے گئے ہیں۔ بعض لوگ گرم مصالحہ میں لونگ بھی شامل کرتے ہیں۔ کوئی شبہ نہیں کہ لونگ ایک مفید جزو ہے لیکن دارچینی، سونٹھ وغیرہ کے ہوتے ہوئے اس بات کی ضرورت نہیں کہ لونگ گرم مصالحہ میں شامل کر کے اس کی تاثیر کو اور بھی زیادہ گرم اور ایک حد تک مضر بنا دیا جائے۔ لونگ کے ایک دو دانے بھی صبح وشام استعمال کرنا گرمی پیدا کر سکتے ہیں لہٰذا میری رائے میں لونگ گرم مصالحہ میں کبھی استعمال نہ کیا جائے۔

لہسن اور پیاز:۔ ہندوؤں کے معزز اور قدیم روش کے پابند گھرانوں میں لہسن اور پیاز کو سخت قابل نفرت سمجھا جاتا ہے۔ یوپی کے بعض برہمن، کھشتری اور بنئے تو ان کے نام سے بھی گھبراتے ہیں بعض گھرانوں میں پیاز استعمال ہوتا ہے لیکن لہسن کو تو چھونا بھی گناہ سمجھا جاتا ہے۔ مگر یہ ایک سخت غلط فہمی اور طبی اصولوں سے ناواقفیت کا ایک افسوسناک مظاہرہ ہے۔ ہندوؤں کے رشیوں اور منیوں کے بنائے ہوئے آیورویدک گرنتھوں میں لہسن کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملائے گئے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ لہسن اور پیاز دونوں چیزیں ازحد محرک اور مقوی باہ ہیں۔ کچا پیاز کھانا شائد باہ کے لئے زیادہ مفید ہو لیکن اس کا چھونک لگانا صحت بخش بھی ہے۔ کچے پیاز میں چند ایک تیزابی مادے ایسے ہوتے ہیں جو مضر صحت ہوتے ہیں لیکن پکانے سے ان کی پورے طور پر اصلاح ہو جاتی ہے۔ پیاز کے صحت بخش اور مقوی باہ اثرات زمانہ قدیم سے تسلیم ہوتے چلے آئے ہیں۔ مصر قدیم تہذیب کا گہوارہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کے اہرام بناتے وقت کارکن کثیر مقدار میں پیاز استعمال کرتے تھے اور اسے جسمانی قوت اور صحت کے لئے نہایت مفید مانتے تھے۔ لہسن پیاز سے بھی زیادہ مقوی باہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس کے مقوی باہ اثرات نہایت ہی نمایاں اور قابل محسوس ہیں۔ اگر سالم نخود کی دال کو موسم سرما میں چھ ماشہ سے ایک تولہ تک لہسن کا چھونک لگا کر کوئی بلغمی مزاج کا شخص دو تین ہفتے لگاتار استعمال کرتا رہے تو باہ کو اس قدر غیر معمولی تقویت حاصل ہوتی ہے کہ حیرت ہوتی ہے۔ آیورویدک فن طب میں ایسے بیسیوں مقوی باہ نسخے درج ہیں۔ جن کا جزو اعظم لہسن ہے۔ لہسن پٹھوں کو ازحد قوت دیتا ہے۔ بادی اور بلغمی امراض کا قلع قمع کرتا ہے۔ اس کے اس قدر فوائد ہیں کہ اگر ان کا تفصیل سے بیان کیا جائے تو کئی صفحے درکار ہیں۔ اس لئے صرف اسی قدر لکھنے پر اکتفا کیا جاتا ہے کہ لہسن اور پیاز کے استعمال کرنے سے منہ سے ناگواری بو آتی ہے مگر اس کا علاج نہایت آسان ہے۔ تھوڑا سا قند سیاہ (گڑ) سونف یا ایک الائچی منہ میں رکھ لینے سے بدبو رفع ہو جاتی ہے۔

 دل کے والو کا بند ہونا: جنڈ کے درخت کی اندرونی سبز چھال کو کورے برتن میں بھگو کر مریض کو پلاتے رہیں، دن میں چند بار کم از کم 40 دن، صرف بڑے جنڈ کی چھال سے علاج کیا جائے۔

اپنے جذبات کا برملا اظہار کیجئے

عبیدالرحمٰن، لاہور

جو لوگ بہت نرم مزاج ہوتے ہیں، بہت سلجھی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اور جنہیں کبھی غصہ نہیں آتا ان کیلئے عارضہ قلب کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے

صبح جلد ہی اٹھیں اور آج کے دن کیلئے اپنا مقصد سوچیں۔ آپ کی سوچ کچھ اس طرح ہونی چاہئے۔ ''آج میں نے فیصلہ کیا ہے کہ میں اپنے چال چلن کا خود مالک ہوں گا۔ آج میں اپنا کام کسی کو کہے بغیر خود کرنے کی کوشش کرونگا۔ اپنا کام اس طریقے سے انجام دونگا کہ کسی کو مجھ پر کوئی اعتراض نہیں ہوگا۔''

دن کا آغاز

☆ سب سے پہلے اپنے رب کے حضور اظہار بندگی کریں اور تنہائی میں اس سے آج کے دن کیلئے بھلائی مانگیں۔

☆ سائیکل چلانا، تیراکی کرنا، دوڑ لگانا یا پیدل چلنا اس طرح کی ورزشیں آپ کر سکتے ہیں۔ ضرورت سے زیادہ ورزش آپ کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

☆ نیم گرم پانی سے غسل کریں۔

☆ آپ کے ناشتے میں کچھ اس طرح کی چیزیں شامل ہونی چاہئیں جیسے چنے، کریم کے بغیر دودھ، روٹی یا گندم سے بنی ہوئی بریڈ، تازہ پھل یا تازہ پھلوں کا جوس وغیرہ۔

☆ مثبت خیالات کے ساتھ دن کا آغاز کریں۔ اپنے آپ کو آج کے دن کیلئے تیار کرنے کے بعد اپنے کام پر جائیں۔

کام کے دوران

☆ پورے دن کے لئے منصوبہ بنائیں کہ آپ کس کام کو کس وقت کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے پروگرام کو اس طرح تشکیل دیں کہ آپ کے پاس کچھ فارغ وقت ہو کیونکہ آپ کو کسی وقت بھی ضروری کام کے لئے جانا پڑ سکتا ہے۔

☆ اس سے پہلے کہ آپ بے چین اور پریشان ہوں ان باتوں پر غور کریں جو اس کا سبب بنتی ہیں اور سوچیں کہ پریشانیوں سے کس طرح محفوظ رہا جائے۔

☆ پانی کا زیادہ استعمال کریں۔

☆ کسی اہم کام کو کبھی نہ بھولیں، اپنی اہمیت کا اندازہ کریں کہ آپ اپنے لئے کتنے اہم ہیں۔ مثبت ذہنی رویہ رکھیں اور دیکھیں کہ آپ کہاں تک اس میں کامیاب ہوتے ہیں۔

☆ گہرے سانس لیں اور اپنے آج کے مقصد کو پھر دہرائیں۔

☆ دوپہر کا کھانا آپ گھر پر کھائیں یا دفتر میں، اس دوران آپ اپنی پریشانیوں اور کام کے متعلق بالکل بھول جائیں۔ کھانا آہستہ کھائیں، اچھی طرح چبا کر کھائیں، کھانے سے پورا پورا لطف اٹھانے کی کوشش کریں۔ ان باتوں کو کبھی یاد نہ کریں جو آپ کے لئے پریشانی کا باعث بنتی ہوں۔ دوپہر کے کھانے میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل کریں۔ تازہ سلاد، پنیر، سبزیات کے ساتھ چاول، روٹی یا آلو کھائیں۔

☆ کافی، چائے اور تمباکو نوشی سے کام کے دوران پرہیز کریں۔ اپنے اردگرد کے ماحول کا احساس رکھیں۔

گھر پر

☆ ذہنی دباؤ کیا ہے؟ اس کے متعلق پڑھیں۔ غور کریں کہ آپ پر ذہنی دباؤ کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟

☆ آپ اپنے لئے بہت اہم ہیں اس لئے کچھ عرصہ تک اپنے متعلق ضرور سوچیں۔

☆ آپ نے کہاں تک مثبت ذہنی رویہ اپنایا اور کہاں تک آپ آج کے مقصد میں کامیاب ہوئے ہیں۔

☆ کچھ وقت اپنے گھر کی صفائی میں صرف کریں۔ اپنے گھر کی اور اپنی چیزوں کو ترتیب سے رکھیں۔ اس سے آپ ذہنی طور پر بہتر محسوس کریں گے اور آپ کے اردگرد کا ماحول آپ کیلئے سازگار ہوگا۔

☆ اپنے خاندانی تعلقات پر غور کریں۔

☆ شام کو کھانا ہلکا اور سونے سے دو گھنٹے پہلے کھانا ضروری ہے۔ آس پاس کا ماحول پرسکون اور دلچسپ ہونا چاہئے۔ شام کے کھانے میں یہ چیزیں شامل کریں سوپ، تازہ پھل، کریم کے بغیر دودھ، ایک بریڈ کا ٹکڑا۔

اکیلا پن

☆ آپ کیلئے کچھ وقت اکیلا رہنا بہت ضروری ہے۔

☆ کچھ دیر کے لئے مکمل طور پر آرام کریں اور غور کریں کہ آپ نے آج کا دن کیسا گزارا ہے۔ ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ کے آرام میں کوئی خلل نہ ڈالے۔

☆ تقریباً 20 منٹ کیلئے مکمل آرام کریں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ مشکل لگے گا لیکن جیسے ہی آپ اس کے عادی ہو جائیں گے تو آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ آپ کی بہتری کے لئے ہے۔ اس کے بعد 20 منٹ تک غور کریں اور دیکھیں کہ آج آپ نے کیا کام سرانجام دیئے ہیں اور کہاں تک اپنے مقصد میں کامیاب ہوئے ہیں اور کہاں تک آپ اپنا مثبت ذہنی رویہ قائم رکھ سکے ہیں۔

اپنے جذبات کا برملا اظہار کیجئے

حال ہی میں ایک ماہر نفسیات خاتون نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ جو لوگ بہت نرم مزاج ہوتے ہیں، بہت منظم ہوتے ہیں، بہت سلجھی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اور جنہیں کبھی غصہ نہیں آتا انکے لئے عارضہ قلب اور سرطان کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر مائیرز نامی یہ خاتون یونیورسٹی کالج لندن میں پڑھاتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ایسے لوگ اپنے منفی جذبات کو دبا کر اور ان کا اظہار نہ کر کے خود فریبی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ بقول ڈاکٹر مائیرز ان لوگوں کی مثال ایک شتر مرغ کی سی ہے جو ہر خطرے اور ناخوشگوار بات سے فرار حاصل کرنے کے لئے ریت میں اپنا سر چھپا لیتا ہے۔ ان کا اندازہ ہے کہ معاشرے میں ایسے لوگوں کا تناسب دس سے بیس فیصد ہوتا ہے اور انہیں ان کے نرم رویے، تعاون اور نپے تلے انداز گفتگو سے پہچانا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر مائیرز کہتی ہیں کہ اپنے حقیقی جذبات کو دبانے والے یہ لوگ ملاقات کے مقررہ وقت سے پہلے ہی پہنچ جاتے ہیں، کبھی کوئی بات بھولتے نہیں، ہمیشہ گفتگو اور رویے میں نرم ہوتے ہیں اور غصہ تو کرتے ہی نہیں۔ یہ سچ ہے کہ جب ان کا معائنہ کیا جاتا ہے تو ان کی تشویش اور ذہنی دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے تاہم ان کا جسم کچھ اور ہی بتاتا ہے۔ دباؤ اور پریشانی کی صورت میں وہ یہی دعویٰ کرتے ہیں کہ ان پر اثر نہیں ہوا اور وہ گھبرائے نہیں ہیں، لیکن جسمانی طور پر جو دباؤ وہ محسوس کرتے ہیں اسکا اثر دل کی دھڑکن اور فشار خون میں اضافے کی شکل میں ظاہر ہو جاتا ہے جو ظاہر ہے کہ انکی صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

(بقیہ:۔اپنی زندگی کو با مقصد بنائیں)

ان ماہر نفسیات خاتون کا تحقیقی مقالہ رسالہ "سائیکولوجسٹ" میں شائع ہوا ہے اوران کی رائے میں اپنے جذبات کو دبانے والے لوگ بجائے حالات کا مداوا کرنے اور مسئلے کا حل تلاش کرنے کے خود کو دھوکا دینے لگتے ہیں۔ڈاکٹر مائیرز نے اپنے مقالے میں ایسے تحقیقی مطالعوں کا ذکر بھی کیا ہے جو ان کے خیال کی تائید کرتے ہیں۔ان مطالعوں سے پتا چلتا ہے کہ یہ لوگ تلخ واقعات کی جانب سے توجہ ہٹانے کے لئے حسین یادوں کا سہارا لیتے ہیں اور تلخ باتوں سے گریز کرتے ہیں خواہ وہ سچ ہی کیوں نہ ہوں۔اس بات کے خاص شواہد تو نہیں ملتے کہ ایسے لوگوں کو کوئی نفسیاتی نقصان پہنچتا ہے تاہم اس رویے کا جسمانی تکالیف سے جو تعلق ہے اس کے شواہد ضرور ملے ہیں مثلاً مدافعتی نظام میں کمزوری، دل کی بیماری، سرطان، بلند فشار خون اور کولیسٹرول کی زیادتی۔

(بقیہ:۔نبوی ﷺ رازا صرف دکھی مریضوں کیلئے)

ھوالشافی:۔انجیر 3 دانے، سونف 1/2 چمچ چائے والا، سبز پودینہ دیسی، (پتے اور شاخ سمیت) ایک عدد پودینہ اور انجیر ٹکڑے ٹکڑے کر کے 2 کپ پانی میں بھگو دیں۔صبح ابالیں جب ایک کپ باقی بچے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے خوب مل چھان کر حسب ضرورت میٹھا ملائیں ورنہ ایسے ہی چسکی چسکی یا گھونٹ گھونٹ پئیں۔ایسا دن میں 3 سے 4 بار استعمال کریں چند ہفتے موسم گرما میں اسی طرح رات کو تیز ابلتے پانی میں بھگو دیں صبح خوب مل چھان کر میٹھا ملائیں ایسے ہی پی لیں گرم نہ کریں۔قارئین! آپ بھی اپنے تجربات ٹوٹکے مشاہدات روحانی اور طبی واقعات لکھیں چاہے ٹوٹا پھوٹا لیکن ضرور لکھیں۔

(بقیہ:۔ختنہ.....جدید سائنس کی روشنی میں)

کے بغیر چارہ نہیں ہوتا یہ علاج کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

موجودہ زمانہ میں طبی مشورہ کے ماتحت بعض امراض میں مریض یا کسی مضروب کے جسم میں کسی مناسب و موزوں تندرست آدمی کے خون کا داخل کرنا نہایت کارگر علاج ثابت ہوا ہے لیکن مریض کے جسم سے کسی مرض میں یا کسی حالت میں خون کا اخراج (ماسوائے پھوڑے پھنسیوں وغیرہ کے) خواہ وہ فاسد ہی کیوں نہ ہو اس کے لئے مضر خیال کیا جاتا ہے۔دور حاضر کا ڈاکٹر مانے یا نہ مانے ہمارا ذاتی تجربہ ہے کہ بعض امراض میں یونانی طریق فصد یعنی مریض کے جسم سے ایک خاص مقدار میں کسی خاص حصہ بدن سے خون نکالنا بڑا مفید اور موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ختنہ کا حکم اسی طبی اصول کے ماتحت ہے اور اس عمر میں اس طرح خون کا اخراج بچے کی صحت پر بڑا اچھا اثر ڈالتا ہے اور بہت سے مخصوص مردانہ امراض کے لئے حفظ ماتقدم ہوتا ہے۔جن اقوام میں اس کا رواج نہیں ہے ان میں ماؤں کو بڑی احتیاط سے کام لینا پڑتا ہے۔بچے کی اگر یہ کھال نہ کٹی ہوئی ہو تو اس کی اندرونی جانب پیشاب پسینے سے میل کچیل جم کر بعض دفعہ سوزش پیدا کرتی ہے۔اس کا بچے کے دماغ پر اور بڑی عمر میں شوق رجولیت پر بھی اثر پڑتا ہے۔

اس طرح سے بیرونی مادوں سے ہونے والے دمہ کو الرجک دمہ کہتے ہیں جو یہ موسم ختم ہونے اور فضا کے صاف ہونے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:۔صبح نماز فجر کے بعد کھلے میدان میں آدھے گھنٹے تک لمبے لمبے سانس لیجئے۔گھر کی صفائی پر خصوصی توجہ دیجئے۔گرد و غبار سے محفوظ رہیے۔گھی تیل والی اشیاء سے احتیاط کیجئے۔مقوی غذاؤں کا استعمال زیادہ کیجئے۔

(بقیہ:۔جلد اور بالوں کو حسن دیجئے)

50 سال کے لگ رہے ہوں۔اس کے ایک ماہر ڈاکٹر ولیم فرائنڈ مین کے مطابق اس کا بہترین وقت 44-45 سال کی عمر ہوتی ہے، کیونکہ اس وقت نہ صرف یہ کہ بالعموم صحت اچھی ہوتی بلکہ جسم بھی چست اور توانا رہتا ہے۔چہرے کے دیگر حصوں کے مقابلے میں آنکھیں سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ان کی جلد لٹک جاتی ہے جس کی وجہ سے پلکیں بوجھل نظر آتی ہیں اور عمر زیادہ محسوس ہوتی ہے۔پلکوں کی سرجری میں آنکھوں کے اطراف کی جلد کے علاوہ ان کے عضلات اور چربی بھی نکالنی پڑتی ہے، اس لئے یہ عمل بار بار نہیں کروانا چاہئے۔مناسب یہی ہوتا ہے کہ یہ عمل بھوؤں اور پلکوں کے درمیانی حصے میں کیا جائے بشرطیکہ ان دونوں کے درمیان مناسب جگہ موجود ہو۔اس ماہر کی رائے میں آپریشن کے فوری بعد چہرہ جوان تو نظر آنے لگتا ہے لیکن جو لوگ اس وقت زیادہ وزنی یا بھاری بدن ہوتے ہیں آگے چل کر دبلے ہونے کی وجہ سے اور بھی زیادہ عمر کے لگتے ہیں، انہیں اس طرح ایک بار پھر عمل جراحی کرانا پڑتا ہے، اس لئے مناسب یہی ہے کہ 30-35 سال کی عمر ہی سے موٹاپے کے رجحان کو روکا جائے اور جلد کی حفاظت کی تدابیر اختیار کی جائیں۔روغن بادام، عرق گلاب اور گلیسرین کے آمیزے سے چہرے کی باقاعدہ مالش کی جائے، اچھی متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور خوش دلی کی عادت ڈالی جائیں۔خیالات اور جذبات کا حسن چہرے پر ضرور ظاہر ہو کر اسے حسین تر بنا دیتا ہے۔

(بقیہ:۔سنار کی دکان سے قصاب کی دکان تک)

تو مر جائے جبکہ خدا بخش کہتا تھا کہ تو میری خدمت کر کے ثواب کما لے۔مگر بیوی یہی کہتی تھی کہ "مجھے ثواب کی ضرورت نہیں ہے تو جلدی مر" اور خدا بخش خاموش ہو جاتا، قریب کے تمام ہمسائے خدا بخش کی بیوی کو سمجھاتے تھے کہ بیماری اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے اس میں خدا بخش کا کوئی قصور نہیں ہے۔وہ معذور ہو گیا ہے تو بیوی کو ہی خدمت و دیکھ بھال کرنی چاہیے مگر الٹا بیوی گھر آ کر خدا بخش کو گالیاں دینے لگتی کہ تو نے ہمسایوں کو میری شکایت کی ہے اور دن رات خدا بخش کے مرنے کی دعائیں مانگنے لگتی۔ایک رات سونے سے پہلے خدا بخش کی بیوی نے کہا کہ اگر اس نے رات کو کسی حاجت کیلئے اٹھایا تو وہ نہیں اٹھے گی اس کی نیند خراب ہوتی ہے۔خدا بخش اچھا کہہ کر سو گیا صبح ہو گئی صبح کے سات بج گئے مگر اس کی بیوی نہ اٹھی۔خدا بخش نے ڈرتے ڈرتے بیوی کو آواز دی مگر کوئی جواب نہ آیا منہ سے رضائی ہٹائی تو دیکھا کہ اس کی بیوی مری پڑی تھی وہی بیوی جو ہر وقت اپنے خاوند کے مرنے کی دعائیں مانگتی تھی جس کو غرور تھا کہ ابھی جوان ہے وہ خود مر گئی جبکہ اس کا خاوند جو بیمار تھا وہ زندہ ہے اور تندرست ہو گیا ہے۔

(بقیہ:۔بعافیت گھر واپسی کی گارنٹی)

ملنے کافی ہے اور ہر شر سے تم کو محفوظ رکھا گیا، یہ دعا بھی کتنی مختصر، آسان اور سہل ہے ذرا دیکھئے:

۔بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

آپ بھی اپنی زندگی میں آئندہ اس بابرکت دعا کی پابندی کا عہد کریں۔

(بقیہ:۔لازوال شفقت کی ایک جھلک)

حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ جب تک وہ زندہ ہیں ان کی برابر خدمت کرتے رہیں اور جب ان کا انتقال ہو جائے تو ان کے لئے مغفرت کی دعا کریں، اس سلسلہ میں اللہ نے ان کے حق میں مانگنے کا طریقہ بھی ہمیں سکھایا ہے کہ تم ان کے لئے مجھ سے اس طرح مانگو کہ اے میرے رب جس طرح ان دونوں نے میرے بچپنے میں میری تربیت کی اسی طرح تو ان پر رحم فرما۔"رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

یہ دعا ایسی جامع و موثر ہے کہ ان کے حق میں ان کی زندگی میں بھی کی جائے، اور مرنے کے بعد بھی، ان ہی قرآنی الفاظ میں اور پورے استحضار کے ساتھ، اگر ہمارا معمول اپنے ان شفیق والدین کے لئے اللہ سے مانگنے کا اب تک نہیں تھا تو آیئے آج سے ہم اس قرآنی دعا کو اپنی مناجات و دعاؤں کا لازمی جز بنائیں، اگر وہ بقید حیات ہیں تو ان کے لئے درازی عمر و خاتمہ بالخیر کی دعا اور اگر وفات پا چکے ہیں تو مغفرت و بخشش کی دعا کریں۔

(بقیہ:۔روحانی محفل / گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

ہیں۔بیٹے کے ماشاء اللہ B.SC میں 854 نمبر اور بیٹی کے 9th سائنس میں 480 میں سے 384 نمبر آئے ہیں۔A گریڈ آیا ہے اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اس نے ہمیں اتنی ساری خوشیوں سے نوازا ہے۔آپ کی اور بڑوں کی دعاؤں سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ خوشی دکھائی مجھے امید ہے کہ آئندہ بھی اللہ پاک ہمیں اس رستے پر چلنے کی توفیق دے گا۔

میری بیٹی خدیجہ نے MSC کیمسٹری کے فائنل کے پیپر دیئے ہیں اور آرگینک کا پیپر دیا تھا۔آپ ضرور دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اس کو سارے پیپروں میں اچھے نمبروں سے پاس کر دے (آمین)۔میں اپنا ایک خواب ذکر کرتی ہوں جو مجھے فجر کے وقت آیا تھا۔میں نے خواب میں ایک خوبصورت لڑکے کو دیکھا جو میرے پیچھے پیچھے آ رہا ہے۔میں اس کو کہتی ہوں کہ کیا بات ہے اس کے ساتھ ایک اور ہے وہ مجھے کہتا ہے کہ ہم تمہارے محافظ ہیں۔یہ سن کر خاموش ہو جاتی ہوں وہ کہتے ہیں کہ ہمیں اللہ کی طرف سے حکم ہوا ہے آپ یقین کریں کہ میں یہ خواب دیکھ کر بہت خوش ہوئی ہوں کہ یہ سب اس وظیفے کا کمال ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے اس قابل بنایا۔مجھے اپنے محافظ نظر آ گئے جو ہر وقت میری اللہ کے حکم سے حفاظت کرتے ہیں۔

تو گر گیا۔(بقیہ صفحہ نمبر 38)

(بقیہ:۔ظالم کے لئے قدرت کا فیصلہ)

کافی چوٹیں آئی ہیں ان کی پٹی کروائی ہے۔(ابراہیم ان کے بیٹے کا نام ہے) ان کا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔دو دن بعد پتہ چلا کہ ابراہیم گرا نہیں تھا بلکہ باپ بیٹا لڑنے تھے۔باپ نے اسے بہت مارا تھا۔بیٹے نے تھانے میں FIR درج کروائی۔باپ کو جیل بھجوا دیا کئی ماہ تک پھر ضمانت نہ ہوئی اسی دوران بیٹی نے پریس کانفرنس میں بتایا کہ ہمارا باپ بہت ظالم ہے۔ہمیں مارتا ہے۔میں سکول کا خرچ نہ ہونے کی وجہ سے اپنی پڑھائی جاری نہیں رکھ سکی۔ایسے ظالم باپ سے کسی اور کو بھلائی کی کیا توقع ہے۔ملک صاحب نے زرعی ٹیکس سے بچنے کیلئے زمین اپنی اولاد کے نام بھی کروا رکھی تھی۔جب جیل میں کچھ وقت گزرا تو ملک صاحب کے ماموں جان جو اس وقت غالباً MPA تھے۔ابراہیم کو منا کر صلح کروائی۔اس شرط پر کہ جو زمین ہمارے نام ہے اس کو ہم خود ٹھیکہ پر دیں گے۔بعد میں یہ بھی پتہ چلا کہ اس کی بیوی نے عدالت کے ذریعے خلع لے لیا۔اب وہی ملک صاحب جب بائیکل پر اپنے گھر سے اڈے پر آتے ہیں تو اکثر دکانداران کو آتا دیکھ کر ادھر ادھر ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ جہاں بیٹھتے ہیں گالیاں دینا شروع کر دیتے ہیں۔مزید ذلت یہ کہ اپنے

اللہ کے ساتھ تجارت:۔جب تم پر ظاہری اسباب کے دروازے بند ہو جائیں اور رزق نہ ملے تو صدقہ دیکر اللہ سے تجارت کرو

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت-/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہو گی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت-/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

35

ماہنامہ

عبقری ®

لاہور

مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- اندرون لاہور کے جنات
- گرمیوں میں شادابی اور تندرستی
- جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی
- حسین چہرے کا حسین راز
- اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دُعا
- رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند
- انار سے سو بیمار تندرست
- بہو سسرال کا دل جیت گئی
- کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ
- خانم بازار کی موتی طوائف
- سنگین بیماریوں میں غذائی بداعمالیاں
- پینتیس سال کے گناہوں کے بعد

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۚ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 3 مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مئی 2009ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	چغل خوری کی تباہی، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	گرمیوں میں شادابی اور تندرستی
(5)	خانم بازار کی موتی طوائف
(6)	جمادی الاولیٰ کی برکات اور عبادات
(7)	جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی
(8)	نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفائیں
(9)	کامیاب پرسکون زندگی کا نیا رخ
(10)	حسین چہرے کا حسین راز
(11)	بچے کیلئے ماں کا پہلا تحفہ
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(13)	سنگین بیماریوں میں غذائی بداعمالیاں
(14)	کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ
(15)	انار سے سو بیمار تندرست
(16)	پینتیس سال کے گناہوں کے بعد
(17)	اولاد کی نیک نامی اور موثر دعا
(18)	والدین کی نافرمانی اور کینسر
(19)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

صفحہ نمبر	عنوان
(20)	طبی مشورے
(22)	رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند
(23)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(24)	انگلینڈ سے لاعلاج کی شفایابی
(25)	بہن کی فریاد بھائیوں کے نام
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(28)	اندرون لاہور کے جنات
(29)	قرآن پاک کی ہر قدم پر رہنمائی
(30)	مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال
(31)	آپ کا خواب اور تعبیر
(32)	مصیبت زدوں کا روحانی سہارا
(33)	ورزش کے فائدے اور نقصان
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	بیٹی، بیٹے اور والدین کیلئے
(37)	بہو سسرال کا دل جیت گئی
(38)	بقایاجات
(39)	لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آ سکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز 9 ریتی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

چغل خوری کی تباہی

چغل خوری کے مفاسد بیان کرتے ہوئے امام غزالیؒ نے یہ واقعہ نقل کیا ہے کہ ایک شخص بازار میں غلام خریدنے گیا۔ ایک غلام اسے پسند آگیا بیچنے والے نے کہا کہ اس غلام میں کوئی عیب نہیں ہے، بس یہ ہے کہ اس میں چغلی کی عادت ہے۔ خریدار راضی ہوگیا اور غلام خرید کر گھر لے آیا۔ ابھی کچھ ہی دن ہوئے تھے کہ غلام کی چغل خوری کی عادت نے یہ گل کھلایا کہ اس نے اس شخص کی بیوی سے تنہائی میں جا کر کہا کہ تمہارا شوہر تمہیں پسند نہیں کرتا اور اب اس کا ارادہ باندی رکھنے کا ہے لہٰذا رات کو جب وہ سونے آئے تو استرے سے اس کے کچھ بال کاٹ کر مجھے دے دو تاکہ میں اس پر عمل سحر کرا کر تم دونوں میں دوبارہ محبت کا انتظام کرسکوں۔ بیوی اس پر تیار ہو گئی اور اس نے استرے کا انتظام کردیا۔ ادھر غلام نے اپنے آقا سے جا کر یوں بات بنائی کہ تمہاری بیوی نے کسی غیر مرد سے تعلقات قائم کرلئے ہیں اور اب وہ تمہیں راستہ سے ہٹا دینا چاہتی ہے۔ اس لئے ہوشیار رہنا رات کو جب وہ بیوی کے پاس گیا تو دیکھا کہ بیوی استرا لا رہی ہے۔ وہ سمجھ گیا کہ غلام نے جو خبر دی تھی وہ سچی تھی۔ اس لئے قبل اس کے کہ بیوی کچھ کہتی اس نے اسی استرے سے بیوی کا کام تمام کردیا۔ جب بیوی کے گھر والوں کو اس واقعے کا علم ہوا تو انہوں نے آکر شوہر کو قتل کردیا۔ اس طرح اچھے خاصے خاندانوں میں خونریزی کی نوبت آگئی۔ (احیاء العلوم 90/3)

الغرض چغلی ایسی بری بیماری ہے جس سے معاشرہ فساد کی آماجگاہ بن جاتا ہے، اسی لئے حضرت حذیفہؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے خود رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ: ''لَا یَدْخُلُ الْجَنَّۃَ نَمَّامٌ'' (رواہ مسلم، مشکوٰۃ: ص ۴۱۱) ترجمہ: ''چغل خور آدمی جنت میں داخل نہیں ہوگا۔''

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا — حالِ دل — ایڈیٹر کے قلم سے

آپ عمارت بنائیں تو کوشش ہوتی ہے کہ اینٹیں پکی اور ایک نمبر ہوں ہلکی اور کچی اینٹ عمارت کو ختم کر کے سکون کی بجائے تکلیف کا ذریعہ بنتی ہے۔ بالکل اسی طرح جو لوگ اپنی نسلوں کی اینٹوں کو رزق حرام سے پکا کرتے ہیں تو وہ اولاد جو سکون کا ذریعہ بنتی ہے وہی بے سکونی اور بے قراری کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ بندہ کے پاس بلڈنگ ڈیپارٹمنٹ کے ایک ریٹائرڈ انسپکٹر ایک سنجیدہ اور پیچیدہ مسئلے کے لئے تشریف لائے۔ اپنے جوان بیٹے کے لئے بے حد پریشان تھے۔ رمضان المبارک کے ایام میں بیٹے نے جینا حرام کیا ہوا تھا۔ ہر برا کام، ہر بری حرکت اور بد معاشی کا نظام اس کے اردگرد تھا۔ ان کو شک تھا کہ ہم پر کسی نے جادو کردیا ہے۔ کئی عاملوں کے پاس گئے انہوں نے بھاری رقمیں لیں، بکرے دیئے، کئی چلے کئے لیکن بیٹے کا جادو نہیں ٹوٹا۔ کسی کے بتانے پر بندہ کے پاس آئے چنانچہ بندہ نے اپنی ترتیب کے مطابق چیک کرنے کے بعد جو انکشاف کیا وہ بظاہر انوکھا اور عجیب وغریب لیکن حقیقت تھا۔ بندہ نے عرض کیا کہ آپ پر، گھر پر، بیٹے پر نہ کسی نے جادو کیا ہے اور نہ جادو کے کوئی اثرات ہیں۔ بلکہ آپ خود جادوگر ہیں اور آپ نے اپنے بیٹے اور گھر پر سخت جادو کیا ہوا ہے۔ میری بات سن کر وہ حیران ہوئے اور کہنے لگے میں خود پریشان ہوں، نہ دن کا سکون نہ رات کا چین۔ میں اور میری بیوی ہر پل رو رو کر گزارتے ہیں اب تو اتنے عاجز آگئے ہیں کہ کچھ لوگوں سے بات چیت چل رہی ہے کہ وہ بھاری رقم کے عوض بیٹے کو گولی ماردیں۔ روز روز کا رونا برداشت نہیں۔ ایک ہی دن رو کر اپنی پریشانی سے خلاصی حاصل کرلیں گے۔ وہ لمبا سانس لیکر اپنے آنسو صاف کرنے لگے اور بھرائی ہوئی آواز میں کہا کہ میں اتنا بے چین ہو کر اپنے بیٹے اور گھر پر کیسے جادو کرسکتا ہوں۔

میں حیرت سے اس مجبور والد کی گفتگو سن رہا تھا۔ جب ان کی بات ختم ہوئی تو میں نے عرض کیا کہ ایک سوال پوچھوں گا لیکن اس شرط پر کہ جواب درست ملے۔ کہنے لگے جو پوچھیں گے درست بتاؤں گا۔ میں نے عرض کیا کہ آپ نے اپنی نوکری کے دوران کیسے رزق سے اولاد کی پرورش کی تھی حرام سے یا حلال سے بس میرے اس فقرے کو سن کر دونوں میاں بیوی سکتے میں آگئے۔ کچھ دیر اسی کیفیت میں رہنے کے بعد کہنے لگے کہ میرا ضمیر بار بار اندر سے یہی آواز دیتا ہے جو آج میں آپ سے سن رہا ہوں اور میرا من مجھے کہتا ہے کہ جادو کسی نے نہیں کیا لیکن یہ اس حرام رزق کا جادو ہے جو میں لوگوں کو مجبور کر کے اکٹھا کرتا اور اولاد کو عیش کراتا تھا واقعی میں خود جادوگر ہوں ان کی آواز بھرا گئی، دامن آنسوؤں سے تر ہوگیا اور جسم میں کپکپاہٹ طاری ہوگئی۔ قارئین آپ کی کیا رائے ہے؟

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

قیامت کے دن بندہ حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پر صبر کرتا

محبت کا دامن

میرے محترم دوستو! مسلمان دنیا میں پہنچنے والی تکالیف کا اجر جب قیامت والے دن دیکھے گا تو حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا یہ عجیب حسرت ہوگی۔ اب ذرا غور کریں! اس نے تلوار کی حسرت نہیں کی کیونکہ تلوار کا تو ایک گھاؤ ہوتا ہے اور اس کے بعد جان نکل جاتی ہے۔ قینچیوں سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹنے میں کیسی اذیت ہوتی ہے؟ دنیا میں کئی ظالم بادشاہ گزرے ہیں ان کی سخت ترین سزا یہ ہوتی تھی کہ وہ زندہ انسان کی کھال اتارتے تھے ذرا تصور کریں کہ جسم میں سوئی کے چبھوئے جانے سے ایک اذیت پیدا ہوتی ہے جسے جسم برداشت نہیں کرسکتا لیکن وہ زندہ کی کھال اتروا دیتے تھے۔ ابن بطوطہ اپنے سفرنامہ میں لکھتا ہے کہ میں نے دیکھا کہ لوگوں کی عبرت کے لئے زندہ کی کھال اتاری گئی اور کھال کے اندر بھوسا بھروا کے شہر کے دروازے پہ لٹکا دیا گیا کہ جو بادشاہ کی نافرمانی کرے گا اس کا یہ انجام ہوگا۔ ظلم کی بھی ایک تاریخ گزری ہے اور مظلومیت کی بھی۔ ضمناً بات عرض کرتا ہوں کہ اکثر اہل کشف شاہی قلعوں اور ایسی جگہوں پر زیادہ نہیں جاتے اور فرماتے ہیں کہ یہاں ظلم کی داستانیں اور ظلم کے اثرات موجود ہیں۔ میں عرض یہ کر رہا تھا کہ قیامت کے دن بندہ حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پر صبر کرتا کہ آج اتنا بڑا اجر ملتا۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں اللہ دوست بنانا چاہتا ہے اور وہ دوست بننا بھی چاہتے ہیں۔ اب یہ بات یاد رکھئے گا کہ اس دوستی کے لئے جو چیز مطلوب ہے، جو عبادت، جو اطاعت، جو اللہ کا تعلق، جو اللہ کی محبت، جو بندگی، جو راتوں کو اٹھ کے رونا، جو جسم کو دن میں گناہوں سے بچانا اور اپنے آپ کو نیکی پر لگانا غرض کہ جو چیز اللہ جل شانہ کی محبت کیلئے مطلوب ہوتی ہے وہ یہ کر نہیں پاتا تو اب اللہ جل شانہ اسے کسی تکلیف میں مبتلا کر دیتے ہیں یا کوئی پریشانی دے دیتے ہیں یا کوئی اذیت دے دیتے ہیں یا ذہنی ٹینشن میں مبتلا کر دیتے ہیں اور وہ اس پر صبر کرتا ہے اور اللہ کی محبت کا دامن نہیں چھوڑتا، اطاعت کو کم نہیں کرتا، اللہ کے تعلق کو کم نہیں کرتا اور صبر کرتا ہے۔ اب اس صبر پر اللہ جل شانہ، اس کے درجات کو بلند کرنا شروع کر دیتے ہیں یا پھر ایک اور چیز ہوتی ہے کہ اس کو عبادت کے اوپر جو تکلیف ہوتی ہے، سخت سردی کا وضو، سخت گرمی اور دھوپ کے اندر کوئی عبادت اور سخت گرمی کا روزہ اور اس کی پیاس، سخت حاجت کے وقت کسی ضرورت مند کی ضرورت پوری کرنا جبکہ اپنی سخت ترین حاجت کو پس پشت ڈال دینا۔ عبادت کے اوپر جو مشقت آتی ہے جیسے رات کی تنہائیوں میں اٹھنا جبکہ نیند کا غلبہ ہو اور طبیعت نہ چاہ رہی ہو۔ ویسے بھی رات جب ڈھل جاتی ہے تو اکثر جسم ایسے ہوتے ہیں جن کو نیند سکون کی آتی ہے اس وقت اللہ جل شانہ، کا امر ہے جو کہ سرور کونین ﷺ کو فرمایا یٰۤاَیُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ الَّیْلَ اِلَّا قَلِیْلًا

اللہ جل شانہ، اس کی اس تکلیف پہ اسے اجر دیتے ہیں اور بہت بڑا اجر دیتے ہیں۔ صبر کرنے پر بہت بڑا اجر ہے۔ اطاعت پر صبر کرنا، معصیت پر صبر کرنا، گناہوں کا جذبہ ہے، گناہوں کا خیال ہے، گناہوں کا گمان ہے، گناہوں کا تصور ہے، گناہ کا وجود ہے، گناہ کا سامان ہے، گناہ سامنے موجود ہے، جسم میں طاقت اور قوت ہے، ماحول بھی ہے، استطاعت بھی ہے، استعداد بھی ہے اور یہ ساری چیزیں موجود ہیں پھر اللہ سے ڈر کے کہے کہ فَاَیْنَ اللّٰهُ اللہ کہاں جائے گا؟ وہ دیکھ رہا ہے۔ اس معصیت پر اس نے جو صبر کیا قیامت کے دن اس پر جو ملے گا تو یہ حسرت کرے گا کہ کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا۔ اس صبر پر مجھے اتنی سی تکلیف ہوئی تھی اور آج اس صبر سے مجھے اتنا زیادہ مل رہا ہے۔

دو کیفیات

اس لئے میرے محترم دوستو! مومن دو کیفیتوں کے ساتھ جیتا ہے۔ ایک امید کی کیفیت کے ساتھ اور ایک خوف کی کیفیت کے ساتھ اور یاد رکھئے گا سارے عالم کے لئے امید ہو اور اپنی ذات کے لئے خوف ہو کہ سارا عالم بخشا جائے گا۔ کیا معلوم اللہ پاک کس کو کیسے بخش دے اور کیا پتہ کریم کس کی کس پل مغفرت کردے اور خوف ہمیشہ اپنی ذات کے بارے میں ہو۔

میں چند دوستوں سے ایک بات عرض کر رہا تھا کہ اگر دن بدن صفات اور اعمال کے اعتبار سے آپ کی ترقی ہو رہی ہو تب تو میرا اور آپ کا تعلق نفع دے گا اور اگر ترقی نہیں ہو رہی تو پھر یہ بیٹھنا، یہ آنا جانا نفع کا ذریعہ نہیں بن رہا۔ پھر پتہ کیا ہوتا ہے؟ کہتا ہے اتنے سال سے جا رہا ہوں اب تک کیا ملا ہے۔ ایک شخص نے عجیب بات کہی۔ اس نے کہا یا تو دینے والے میں کمی ہے یا لینے والے میں کمی ہے۔ کہیں تو کمی ہے جو کمی رہ گئی ہے۔ یاد رکھیں کہ اعمال اور صفات کے اعتبار سے ہم دن بدن ترقی کرتے جا رہے ہوں۔ پھر اپنی ایک پرانی بات دہراتا ہوں چوک میں ایک پولیس والا کھڑا تھا اور ساری ٹریفک کو اس نے روکا ہوا تھا اور ڈنکے کی چوٹ پر روکا ہوا تھا۔ لائن لگی ہوئی ہے اور کوئی ہل ہی نہیں سکتا۔ سب رکے ہوئے ہیں اور اس کا منہ دیکھ رہے ہیں۔ تھوڑی دیر گزرتی ہے اور وہ اشارہ کرتا ہے اور ٹریفک چل پڑتی ہے۔ میں نے کہا یہ ہے وردی کا کمال اور یہی شخص اگر بغیر وردی کے کھڑا ہو جائے تو کوئی اس کی نہیں مانے گا۔ مسلمان جب اپنی وردی میں تھا تو سارا عالم مانتا تھا اور اسی (مسلمان) ہی کی مانی جاتی تھی۔ (جاری ہے)

قبض کی وجہ:۔ قبض کی وجہ سے بھوک جاتی رہتی ہے اس کی وجہ ہماری غذاؤں میں پھوک دار اور ریشے والی غذاؤں کی کمی ہے۔

گرمیوں میں شادابی اور تندرستی

غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔ (حکیم ضیاء الرحمان)

موسم گرما جو احتیاط اور تقاضے چاہتا ہے اگر ہم ان کو صحیح طور پر اپنالیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم پر مسلط گرمی کے اثرات یقیناً کم ہو جائیں۔ آج کے دور میں ہم نے جسم کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ جسم کی ساخت اور روح کمزور ہو کر رہ گئے ہیں۔ سردیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ سردی ہے اور گرمیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ گرمی ہے۔ ہمارا نفس شتر مرغ ہے اسکو کبھو وزن اٹھا تو کہے گا کہ میں تو مرغ (پرندہ) ہوں، کبھو پھر مرغ کی طرح اڑ کر دکھا تو کہے گا کہ میں تو اونٹ ہوں۔ بزرگ کامل نے کہا کہ جبراً اس پر بوجھ ڈالو، اس کے عذر کی پرواہ مت کرو۔ یہاں وہی باتیں کہی گئی ہیں جو آپ جانتے ہیں انکا اعادہ کر لیجئے۔

ناشتہ:۔ مسنون غذائیں کھائیں۔ گندم یا جو کا دلیہ بہترین مقوی ومعتدل صحت بخش ناشتہ ہے۔ دودھ دہی کی لسی دھوپ کی تمازت سے بچاتی ہے۔ چائے، ڈبل روٹی کا ناشتہ معدے میں تیزابیت اور دل کی دھڑکن تیز کرتا اور ناقص غذائیت کا حامل ہے۔

دوپہر کا کھانا:۔ ہر موسم کی سبزیاں اور پھل قدرت کی سخاوت وعطا اور موسم کی صحیح غذا ہیں۔ فرمان رسول ﷺ ہے کدو، ٹینڈے، کلفے کا ساگ، ترئی، پالک اور لعابدار سبزیاں یعنی اروی، بھنڈی بہترین سبزیاں ہیں۔ کدو اور دہی کا رائتہ، بینگن اور دہی کا بھرتہ ٹھنڈے سالن ہیں۔ سلاد کے لئے کھیرے، ککڑی، ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ، لیموں، سرکہ بہترین چیزیں ہیں۔ گندم میں جو ڈالنا مسنون ہے۔ جو سے تیار کی ہوئی غذا معدہ، جگر، آنتوں، دل، دماغ اور اعصاب کو پرسکون رکھتی ہے۔ موٹاپا نہیں ہونے دیتی۔ بلڈ پریشر، امراض قلب، دائمی قبض کے لئے بہترین غذا ہے۔

مشروبات: ولایتی مشروبات ہمارے علاقائی موسمی تقاضوں کو پورا نہیں کرتے ان کی بانسبت دیسی مشرقی مشروبات زیادہ بامقصد ہیں۔ لیموں کی سکنجبین، آلو بخارے کا شربت، بے دانے کا شربت، فالسے کا شربت، ستو اور شکر یا گڑ کا شربت، چھاچھ، دہی کی لسی صحیح معنوں میں گرمی کا مقابلہ کرتے اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ آلو بخارا قدرت کی بیش قیمت نعمت ہے۔ یہ واحد ترش پھل ہے جو نزلہ، زکام میں مضر نہیں۔ گرمی کیلئے بے دانہ 4 گرام، گل نیلوفر 5 گرام، عناب 7 دانہ، چھوٹی الائچی 2 دانہ رات کو بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پئیں۔ تربوز اور خربوزہ، گرمی تیزابیت اور خون کو صاف کرنیوالی نہایت مفید نعمت ہیں۔

مرچ، مصالحے اور ان کا استعمال:۔ سردیوں میں تو خیر! لیکن گرمیوں میں گرم مصالحے اور تیز مرچ ہرگز مناسب نہیں۔ یہ معدہ اور آنتوں میں ورم وزخم کا باعث بنتے ہیں۔ اس سے پیاس اور گرمی کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے۔

گرمیوں میں ٹھنڈے مصالحے:۔ یعنی سبز اور سوکھا دھنیا، سفید زیرہ، سوکھے آلو بخارے، ہلدی مفید ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے اندر زخم اور ورم کے لئے مفید ہیں۔ آج کل زخم اور ورم معدہ، جوڑوں کے درد میں تیزی سے اضافے کا سبب کڑاہی گوشت، برف اور فریج کا بے جا استعمال، ایئر کولر، ایئر کنڈیشن، مالش، ورزش سے جی چراتا ہیں۔ آرام طلب دوستوں کے معدے بھی آرام طلب، گیس، ریح اور سستی کی دوائیوں کے جرمانے بھرواتے رہتے ہیں۔

ہاضم رطوبت کو کمزور نہ کریں:۔ ہاضم رطوبات معدہ (گیسٹرک انزائمز، گیسٹرک ایسڈ) جو غذا کو ہضم کرتی ہیں ان کو ٹھنڈا اور پتلا نہ کریں ٹھنڈا اور پتلا کرنا ایسے ہوتا ہے کہ غذا کے دوران برف یا فریج کا پانی پینا رطوبت معدہ کو پتلا کرتا ہے اس سے غذا معدے میں زیادہ دیر رکنے سے ترش ہو کر بجائے عمدہ خون کے ریح، تیزابیت، (ایسڈیٹی) زخم معدہ، پتھری اور بدہضمی پیدا کرتی ہے۔

پانی علیحدہ اور غذا علیحدہ ہضم کریں:۔ غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔

نوٹ:۔ جم جانے والی چکنائیاں خصوصاً بناسپتی گھی اور چینی وغیرہ کیمیکل غذائیں ہیں، ان سے بچیں۔ اس گھی کی بجائے ایک کلو سرسوں کے تیل یا کوکنگ آئل میں پاؤ دہی ملا لیں خوشبو، ذائقے اور طاقت کے لحاظ سے دیسی گھی کے ہم پلہ ہے۔ کیمیکل کے بغیر صاف کیا ہوا گڑ یا شکر استعمال فرمائیں۔

امید ہی زندگی

خزاں کا موسم بظاہر پت جھڑ کا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھئے تو وہ بہار کے سرسبز وشاداب موسم کی خبر دینے لگے گا

مولانا وحید الدین خان

قرآن میں بعض انسانی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ اس طرح کی ناموافق صورت پیش آئے تو صبر اور توکل کا انداز اختیار کرو۔ اللہ تمہارا نگہبان ہے، وہ تمہارے لئے مشکل کے بعد آسانی پیدا کر دے گا (سَيَجْعَلُ اللّٰهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) (سورۃ الطلاق) جس طرح ہماری زمین مسلسل گردش کر رہی ہے، اسی طرح انسان کے حالات بھی برابر بدلتے رہتے ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ وہ کسی بھی حال میں مایوس نہ ہو، وہ ہمیشہ ناامیدی پر امید کے پہلو کو غالب رکھے۔ حال کی بنیاد پر وہ کبھی مستقبل کے بارے میں اپنے یقین کو نہ کھوئے۔

رات کے آنے کو اگر ''آج'' کے لحاظ سے دیکھا جائے تو وہ اندھیرے کا آنا معلوم ہوگا۔ مگر ''کل'' کے لحاظ سے دیکھئے تو وہ روشن صبح کے آنے کی تمہید بن جاتا ہے۔ خزاں کا موسم بظاہر پت جھڑ کا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھئے تو وہ بہار کے سرسبز وشاداب موسم کی خبر دینے لگے گا۔ یہ قدرت کا اٹل قانون ہے یہ قانون عام مادی دنیا کے لئے بھی ہے اور اسی طرح انسانوں کی زندہ دنیا کے لئے بھی اس میں کبھی کوئی تبدیلی ہونے والی نہیں۔ جب یہاں ہر تاریکی آخر کار روشنی بننے والی ہے تو وقتی حالات سے گھبرانے کی کیا ضرورت۔ آدمی اگر یہاں کسی مشکل میں پھنس جائے تو اس کو چاہئے کہ وہ صبر اور حکمت کے ساتھ اس سے نکلنے کی جدوجہد کرے، اگر بالفرض اس کے پاس جدوجہد کرنے کی طاقت نہ ہو تب بھی اس کو چاہئے کہ وہ خدا پر بھروسہ کرتے ہوئے آنے والے کل کا انتظار کرے۔

اس دنیا میں جس طرح محنت ایک عمل ہے، اسی طرح انتظار بھی ایک عمل ہے۔ جو شخص عمل کا ثبوت نہ دے سکے، اس کو چاہئے کہ وہ انتظار کا ثبوت دے۔ اگر اس نے سچا انتظار کیا تو عین ممکن ہے کہ وہ انتظار کے ذریعہ بھی اسی چیز کو پالے جس کو دوسرے لوگ محنت کے راستے سے تلاش کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ قدرت کا نظام خود اپنے آخری فیصلہ کو ظہور میں لانے کے لئے سرگرم ہے، بشرطیکہ آدمی مقررہ وقت تک اس کا انتظار کر سکے۔

حق تعالیٰ بندوں کے رونے کو پسند کرتا ہے:۔ غم طلب کرتا کہ تیری آنکھ کا پانی نکل آئے کیونکہ حق تعالیٰ بندوں کے رونے کو پسند کرتا ہے۔

خانم بازار کی موتی طوائف

عبدالسلام، دہلی

فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔

عشاء کی نماز ہو چکی ہے۔ نمازی جامع مسجد شاہجہانی کے مختلف دروازوں سے نکل کر گھروں کو جا رہے ہیں۔ ایک دبلا پتلا میانہ قامت شخص قلعے کی جانب والے دروازے سے نکلتا ہے اور خانم بازار کی طرف چل دیتا ہے۔ وضع قطع میں عام سا آدمی لگتا ہے، مگر عام آدمی ہے نہیں۔ یہ وہ شخص ہے جس کا نام لال قلعے سے لیکر جھونپڑیوں تک ہر زباں پر ہے۔ گھر گھر اس کا چرچا ہے کہیں بھلائی سے کہیں برائی سے اور جیسا کہ اس دنیائے فانی کی ریت رہی ہے کہ بھلے لوگوں کو برائی سے یاد کرنے والے ہمیشہ زیادہ ہوتے ہیں، اس لئے کہ وہ انہیں ان کی غلطیوں پر ٹوکتے ہیں، انہیں نیکی اور بھلائی کی ترغیب دیتے اور حق پرستی اور اچھی باتوں کی تلقین کرتے ہیں، پھر ان لوگوں کے نزدیک حق کی تلقین اور باطل کی تردید سے بڑھ کر جرم اور کیا ہو سکتا ہے؟

یہی حال اس شخص کا ہے۔ یہ لوگوں کو قرآن و سنت کی طرف بلاتا اور بدعت و ضلالت کی تردید کرتا ہے۔ مسلمان جن غیر اسلامی رسومات میں جکڑے ہوئے ہیں اور جن کے بوجھ تلے ان کی کمر جھکی جا رہی ہے، ان کے خلاف آواز بلند کرتا ہے۔ انہیں کہتا ہے: اے اللہ کے بندو! جو بوجھ اللہ اور اس کے رسولؐ نے تم پر نہیں ڈالا، اسے کیوں اٹھا رکھا ہے؟ وہ بوجھ جس نے تمہاری معاشرتی زندگی دوبھر کر دی ہے۔ یہ شخص ہر اس جگہ پہنچا ہے جہاں ابوالحسن علی ندوی رحمتہ اللہ علیہ کے الفاظ میں: ''آج تک سورج نہیں پہنچا تھا، جہاں جاہلیت کی رات تھی اور جہاں حق کی آواز نہ سنی گئی تھی'' جہاں بھی جاتا ہے حق کھول کر بیان کرتا ہے کسی قسم کی لاگ لپیٹ نہیں رکھتا، باطل کو باطل اور غیر اسلام کو غیر اسلام کہنے میں ذرا خوف نہیں کھاتا۔ اثر یہ ہوا کہ وہ لوگ اس کے دشمن ہو گئے ہیں جنہوں نے عام مسلمانوں کو مشرکانہ عقائد، گوناگوں بدعتوں اور رسم و رواج کے جال میں پھنسا کر اپنی دکانیں چمکا رکھی ہیں۔ اسے سر بازار گالیاں دی جاتی ہیں۔ دہلی کے شہدے اور غنڈے اس کے پیچھے لگے ہوئے ہیں اور ہر وقت جان کا خطرہ رہتا ہے۔ دوست احباب اور خیر خواہ اس سے لوگوں کے اس ردعمل پر اظہار افسوس کرتے ہیں، تو کہتا ہے: ''بھائی یہ لوگوں کا قصور نہیں، ہمارے علماء کا قصور ہے۔ انہوں نے یہ باتیں ان کے سامنے کبھی واشگاف بیان نہیں کیں اور اب میری زبان سے سنتے ہیں تو انہیں وحشت ہوتی ہے۔''

یہ شخص کون ہے؟ شاہ محمد اسماعیل۔ اس خانوادے کے مایہ ناز رکن جس کے فیض سے برصغیر کا شاید ہی کوئی دینی حلقہ ایسا ہو جو محروم رہا ہو اور جس کا سلسلہ تلمذ اس نامور خانوادے تک نہ پہنچا ہو۔ شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ کے پوتے شاہ عبدالغنی رحمتہ اللہ علیہ کے صاحبزادے اور شاہ عبدالعزیز رحمتہ اللہ علیہ، شاہ عبدالقادر رحمتہ اللہ علیہ اور شاہ رفیع الدین رحمتہ اللہ علیہ کے بھتیجے۔ چونکہ ایک دنیا ان کی دشمن ہو چکی ہے، دہلی کے بدمعاش اور شہدے ان کے قتل کے درپے ہیں، اس لئے ان کے خاندان والے ان کی بہت حفاظت کرتے ہیں جہاں جاتے ہیں کوئی نہ کوئی ان کے پیچھے ہوتا ہے۔

شاہ اسماعیل جامع مسجد شاہجہانی کی سیڑھیوں پر پہنچتے ہیں تو پیچھے سے ایک سایہ لپک کر انہیں جا لیتا ہے۔ شاہ صاحب مڑ کر دیکھتے ہیں۔ یہ مولانا محمد یعقوب ہیں۔ (شاہ عبدالعزیز رحمتہ اللہ علیہ کے نواسے) وہ پوچھتے ہیں ''اسماعیل کہاں جاتے ہو؟ اس وقت تمہیں تنہا نہ جانے دونگا، جہاں جاؤ گے تمہارے ساتھ جاؤنگا'' شاہ صاحب کہتے ہیں میں ایک خاص کام سے جا رہا ہوں، مجھے جانے دو اور میرے ساتھ نہ آؤ، مولانا یعقوب اصرار کرتے ہیں، مگر شاہ صاحب نہیں مانتے اور تنہا چل دیتے ہیں مولانا یعقوب بھی ذرا فاصلے سے ان کے پیچھے پیچھے ہو لیتے ہیں۔

شاہ صاحب خانم بازار پہنچتے ہیں اور موتی نامی ایک مشہور طوائف کے مکان کے سامنے جا رکتے ہیں پھر آواز دیتے ہیں تھوڑی دیر میں ایک لڑکی اندر سے نکلتی ہے۔ پوچھتی ہے تم کون ہو اور کیا چاہتے ؟'' وہ کہتے ہیں: ''فقیر ہوں۔ لڑکی اندر جاتی ہے اور جا کر کہتی ہے کہ ایک فقیر کھڑا ہے۔ طوائف کچھ پیسے دیتی ہے کہ جا کر دے دے۔ لڑکی پیسے لا کر دیتی ہے کہ لو میاں یہ پیسے!'' شاہ صاحب کہتے ہیں: ''میں ایک صدا کہا کرتا ہوں اور بغیر صدا کہے کچھ نہیں لیتا اپنی بی بی سے کہو میری صدا سن لیں۔'' وہ جا کر ''فقیر'' کا پیغام دیتی ہے۔ طوائف کہتی ہے: اچھا بلا لے'' وہ انہیں بلا کر لے جاتی ہے۔ شاہ صاحب صحن میں رومال بچھا کر بیٹھ جاتے ہیں اور سورہ **وَالتِّيْنِ**...... **ثُمَّ رَدَدْنٰهُ اَسْفَلَ سٰفِلِيْنَ** تک تلاوت فرماتے ہیں اتنے میں مولانا محمد یعقوب بھی آ کر شاہ صاحب کے پیچھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

رات کا سماں، شاہ صاحب کی دل میں اترتی ہوئی پر تاثیر زبان اور پھر آیات الٰہی اس ماحول کے عین مطابق جس میں شاہ صاحب حق کی دعوت پہنچانے آئے ہیں۔ ان آیات میں ذکر ہے کہ فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ ایسی پستیاں جن کے بعد کسی اور پستی کا تصور نہیں کیا جا سکتا شاہ صاحب کی آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی جاتی ہے۔ موتی کے گھر کی ساری طوائفیں اور ارد گرد کے دوسرے لوگ جمع ہو چکے ہیں اور دم بخود سن رہے ہیں۔ شاہ صاحب انسان کی پیدائش اور اس کے اخلاقی عروج و زوال کا ذکر اس قدر بلیغ اور مؤثر انداز میں کرتے ہیں کہ جنت اور دوزخ کا نقشہ سننے والوں کی آنکھوں میں کھنچ جاتا ہے۔ دلوں کے پردے چاک ہو جاتے ہیں اور یہ اثر ہوتا ہے کہ سب چیخ چیخ کر رونے لگتے ہیں اور کہرام مچ جاتا ہے۔ عالم وارفتگی میں وہ اپنے ڈھول، ستار اور دوسرے آلات موسیقی توڑ دیتے ہیں۔ موتی اور اس کے ساتھ کئی اور طوائفیں اور ان کے مرد گناہ کی زندگی سے تائب ہو جاتے ہیں۔ رات بھیگ چکی ہے، چودھویں رات کا چاند سر پر کھڑا مسکرا رہا ہے اس کی نورانی کرنیں صحن میں چاندی بکھیر رہی ہیں۔ موتی کے گھر پر یہ چاندی پہلے بھی بکھرتی ہوگی مگر آج دلوں میں پھیلنے

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

چنبیل

یہ ٹوٹکا ایک سائل کا دیا ہوا ہے۔ جب کیکر خشک ہو جاتا ہے تب اس پر پیلے رنگ کی ایک بوٹی ہوتی ہے جسے لوت یا آکاش بیل کہتے ہیں۔ آکاش بیل کوٹ کر پانی نکالیں۔ آکاش بیل کا پانی اور بھینس کے تازہ گوبر کا پانی برابر لے لیں۔ 20 گرام گندھک کو کوٹ کر ان تین چیزوں کو آگ پر چڑھا دیں۔ اگر پانی ایک ایک پاؤ ہو تو گندھک 20 گرام ہو اور اس میں سرسوں کا تیل 1/2 پاؤ ملا دیں۔ اس میں چمچ چلاتے رہیں۔ یہ ایک محلول بن جائے گی۔ رات کو ہاتھوں یعنی جہاں زخم ہیں وہاں لگائیں' انشاء اللہ! ٹھیک ہو جائے گا یہ آزمایا ہوا ہے۔

(انتخاب: محمد عمران)

جمادی الاولیٰ کی برکات اور عبادات

جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

اسلامی سال کے پانچویں مہینہ کا نام جمادی الاولیٰ ہے۔ عرب میں یہ مہینہ ان دنوں میں آتا تھا کہ جن دنوں موسم سرما کی شدت کی وجہ سے پانی جمنے کا آغاز ہوتا تھا۔ چونکہ جمادی کے معنی ہیں کسی چیز کا جم جانا۔ اسی لئے اس ماہ کو جمادی الاولیٰ کہا جانے لگا۔ اعمال کے حوالے سے اس ماہ میں نوافل پڑھنا اور دیگر عبادات کرنا بہت سی فیوض و برکات کے حصول کا باعث ہے۔

پہلی شب: جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

دو نفل:۔ جمادی الاولیٰ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہئے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ الجمعۃ پڑھے جبکہ دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ المزمل پڑھے۔

چار نوافل:۔ اس ماہ کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد چار رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۃ النصر پڑھے۔

تیسری شب:۔ جمادی الاولیٰ کے مہینہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کے ساتھ اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورہ القدر پڑھے اور سلام پھیرتے ہی یعنی تمام نوافل کی ادائیگی کے بعد باوضو حالت میں ہی قبلہ رخ بیٹھ کر فجر کی اذان تک یہ کلمات بکثرت پڑھتا رہے۔

یَاعَظِیْمُ تَعَظَّمْتَ بِالْعَظْمَۃِ وَالْعَظْمَۃُ فِیْ عَظْمَۃِ عَظْمَتِكَ یَاعَظِیْمُ

انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا اور جو بھی نیک حاجت ہوگی پروردگار عالم وہ ضرور پوری فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ اس ماہ کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کو نفلی روزے رکھنے کی بہت زیادہ فضیلت ہے۔

اکیسویں شب:۔ اس مہینہ کی اکیسویں شب کو نماز عشاء کے بعد چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ نوافل کی ادائیگی کے بعد ایک سو مرتبہ درود پاک پڑھے۔

ستائیسویں شب: اس شب کو نماز عشاء کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ والضحیٰ پڑھے۔ اس کے بعد بکثرت **سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ** کا ورد کرتا ہوا باوضو حالت میں سو جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت سی برکات حاصل ہوں گی۔

عظمت والی دعا: ابن عباسؓ نے کہا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ حضرت ذوالقرنینؑ سے ملے اور اس سے پوچھا کہ سارے زمانہ کو تو نے کس طرح سے دیکھا اور شرق سے لیکر غرب تک کا کیسے مالک ہوگیا انہوں نے جواب دیا **قُلْ ھُوَاللّٰہُ اَحَدٌ** سے اور ان چند کلمات سے کہ جو انہیں پڑھے گا اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھے گا اور اس کے دس لاکھ گناہ بخش دیگا اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرے گا۔ حضرت ابراہیمؑ نے فرمایا مجھے بتلاؤ وہ کیا ہیں انہوں نے چند کلمات بتلائے۔

سُبْحَانَ مَنْ ھُوَ بَاقٍ لَا یَفْنٰی سُبْحٰنَ مَنْ ھُوَ عَالِمٌ لَایَنْسٰی سُبْحَانَ مَنْ ھُوَ قَیُّوْمٌ لَایَنَامُ سُبْحَانَ مَنْ ھُوَدَائِمٌ لَا یَسْھُوْ سُبْحَانَ مَنْ ھُوَ وَاسِعٌ لَایَتَکَلَّفُ سُبْحَانَ مَنْ ھُوَ قَائِمٌ لَایَلْھُوْ سُبْحٰنَ مَنْ ھُوَ عَزِیْزٌ لَایُظْلَمُ۔ (ترجمہ: وہ ذات پاک ہے کہ جس کو بقا ہے اور فنا نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس کو علم ہے اور ذرا نسیان نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس سے ہر شے برقرار ہے اور جس کو کبھی خواب نہیں آتا۔ وہ ذات پاک ہے جس کو دوام ہے اور اسے کچھ سہو نہیں ہوتا۔ وہ ذات پاک ہے جو وسعت والی ہے اور جسے کچھ تکلف نہیں ہوتا۔ وہ ذات پاک ہے جو ہمیشہ قائم ہے اور جسے غفلت نہیں ہوتی۔ وہ ذات پاک ہے جو صاحب عزت ہے اور اس پر کوئی ظلم نہیں کرسکتا)

توجہ فرمائیں۔

منگل کے درس میں خواتین و حضرات شرکت کر سکتے ہیں لیکن جمعرات کے ذکر میں مغرب کے بعد صرف مرد حضرات کو شمولیت کی اجازت ہے۔ علاوہ ازیں خواتین و مرد حضرات ہر مہینے کی روحانی محفل کا اہتمام اپنے مقام پر رہتے ہوئے کریں۔ یہ محفل اجتماعی طور پر مرکز روحانیت و امن میں منعقد نہیں ہوتی۔

دعا کی طاقت

خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ اسی کلام الٰہی کی برکت سے شہزادہ تھوڑی دیر میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ بادشاہ بوعلی سینا کے پیروں میں گر پڑا۔ (محمد افتخار، لاہور)

بوعلی سینا ایک بہت مشہور حکیم گزرے ہیں۔ حکمت کیساتھ ساتھ وہ اپنے مریض پر روحانی توجہ بھی ضرور دیتے۔ انکے ہزار ہا مریضوں کو یقین تھا کہ علاج میں دوا سے زیادہ ان کی دعا کارگر ہوتی ہے۔ انکی یہ شہرت بادشاہ وقت تک بھی پہنچ چکی تھی۔ ایک بار بادشاہ کا اکلوتا بیٹا بیمار ہوگیا۔ اس کے علاج کے لئے بادشاہ نے پورے ملک سے ہندو، سکھ، عیسائی، عطار طلب کر لئے۔ بہت دن علاج کروایا مگر بادشاہ کے بیٹے کا جس قدر علاج کیا گیا مرض اتنا ہی بڑھتا گیا۔ کسی نے بادشاہ کو بوعلی سینا کے بارے میں یاد کروایا۔ بادشاہ نے فوراً ایک قاصد حکیم صاحب کی خدمت میں بھیجا، جو نہایت عزت و احترام سے بوعلی سینا کو بادشاہ کے دربار تک لایا۔ جب آپ وہاں پہنچے تو بادشاہ کے بیٹے کے ارد گرد قسم قسم کے حکیم، عطار، جادوگر اور کہنہ مشق سنیاسی بیٹھے تھے وہ سب کے سب بوعلی سینا کو دیکھ کر متفکر ہو گئے اور آپس میں سرگوشیاں کرنے لگے۔ ایک نے دوسرے سے کہا سنا ہے کہ یہ دوا کے ساتھ ساتھ کوئی دم درود بھی پڑھتا ہے جس سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ان دونوں نے آپس میں مشورہ کرلیا کہ آج بوعلی سینا کو اس بات پر شرمندہ کر کے بھرے دربار میں خوار کریں گے۔ بادشاہ نے بوعلی سینا سے درخواست کی کہ وہ شہزادے پر خصوصی توجہ عنایت فرمائیں۔ بوعلی سینا نے شہزادے کی نبض اپنے ہاتھ میں پکڑی اور آنکھیں بند کر کے کچھ پڑھنا شروع کر دیا۔ وہ کافی دیر آنکھیں بند کر کے قرآنی آیات پڑھتے رہے۔ ایک ہندو عطار نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ حکیم صاحب! دوا کیجئے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ یہ جو الفاظ آپ پڑھ رہے ہیں ان الفاظ کا شہزادے پر کوئی اثر ہوگا؟ آپ نے قرآنی آیات کو روک کر اس شخص کے چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے کہا:

''آپ نہایت احمق اور جاہل ہیں''

یہ دو الفاظ سن کر اس شخص کا رنگ پہلے خجالت سے پیلا پڑ گیا، پھر غصے سے سرخ ہوگیا اور پھر اپنی حالت پر واپس آگیا اس تبدیلی کو وہاں بیٹھے ہر شخص نے محسوس کیا۔ آپ نے انتہائی انکساری سے فرمایا۔ میرے ان دو لفظوں میں اتنی طاقت تھی کہ تمہارا رنگ پہلے پیلا اور (باقی صفحہ نمبر 38 پر)

بواسیر کیلئے: سورۃ اعلیٰ (پ 30) اکثر اوقات اور خصوصاً ہر نماز کے بعد ایک بار ضرور پڑھا کریں۔ چند دن میں ہر قسم کی بواسیر دور ہوگی۔

جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی

موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے تو اپنی صحت وتندرستی کیلئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کیلئے بھی معاون ہے؟

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ابتدائے زمانہ سے انسان اپنے جسم اور نفس کو سہولت کی طرف مائل کرتا چلا آرہا ہے۔ مختلف ادوار میں بنی نوع انسان نے اپنی جسمانی سہولت کے لئے بدنی زیبائش کے لئے مختلف حیلے اور طریقے اختیار کئے ہیں۔ پتھر کے زمانے کے لوگ کیسی زندگی گزارتے تھے؟ یہ بات سب جانتے ہیں کہ ان کے بدن پر لباس نہیں تھا۔ پاؤں میں جوتا نہیں تھا اور زندگی کے شب و روز یونہی گزر رہے تھے۔

دور بدلا، انسان بدلا اور انسان نے اپنے بدن کو ڈھانپنے کے لئے پتے، پھر ٹاٹ اور آخر میں کپڑے پہنے اور پاؤں کے آرام کے لئے لکڑی کے جوتے اور پھر چمڑے کے جوتے استعمال کئے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے۔ تو اپنی صحت وتندرستی کے لئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کے لئے بھی معاون ہے! یہ ایسا سوال ہے جس کی طرف بہت کم لوگ توجہ دیتے ہیں۔ ایک صاحب فرمانے لگے۔ مجھے پیشاب کی زیادتی کی تکلیف شروع ہوگئی۔ خوب علاج کیا، مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ ایک دفعہ ایک تقریب میں جانے کا موقع ملا۔ ایک صاحب ملے اور ملتے ہی فرمانے لگے کہ آپ اتنے عقل مند ہیں پھر ایسا جوتا کیوں استعمال کرتے ہیں؟ جس سے بے شمار اعصابی اور مثانے کی تکالیف ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ان کی بات سنتے ہی میرا خیال یکایک اپنے مرض کی طرف گیا۔ میں نے جوتا تبدیل کیا اور چمڑے کا خالص جوتا استعمال کیا کیونکہ سابقہ جوتا ربڑ کا تھا۔ موجودہ جوتے کے استعمال سے میرا مرض کم ہوتا گیا۔ آخر کار میں تندرست ہوگیا۔ ایک جوان مطب میں عارضہ لے کر حاضر ہوا کہ سخت اعصابی تناؤ ہوتا ہے، ذہنی تھکن اور مسلسل پریشانی رہتی ہے اور یہ تکالیف میرے لئے عذاب سے کم نہیں۔ اس کی وجہ سے میں کئی سال سے اپنے امتحان میں کامیابی سے رہ جاتا ہوں۔ الغرض مریض کی پریشانی ناقابل بیان تھی، اور وہ بیشمار ماہرین نفسیات اور ڈاکٹروں کے زیر علاج رہا تھا۔ جب اس کی مرض تشخیص ہوئی تو اس کی وجہ بند جوتے اور جوگر تھے۔ دراصل یہ جوتے ان ممالک کے لئے ہیں جہاں برف پڑتی ہے۔ ایسے بند انگلش جوتے ہمارے مزاج اور موسم کے عین خلاف ہیں۔ یوں جب اس کے جوتے تبدیل کرائے گئے اور مختصر سا علاج دیا گیا تو مریض الحمدللہ تندرست ہوگیا۔

دماغی اثرات:۔ جب پاؤں کو چوٹ لگتی ہے تو جہاں پاؤں متاثر ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ دماغ اور دماغی کیفیات اس کا گہرا اثر لیتی ہیں۔ بعض اوقات دماغی امراض کی وجہ سے پاؤں کے زخم جلد اچھے نہیں ہوتے تو معلوم ہوا کہ دماغ کا پاؤں کے آرام اور پاؤں سے دماغی سکون کا گہرا ربط ہے۔ نیوٹن مشہور سائنسدان تھا۔ جب دماغی دباؤ اور ڈیپریشن کا شکار ہوتا تو اس نے فوراً جوتے کی طرف نگاہ کی۔ وہ ہر ہفتے نیا جوتا بدلتا۔ آخر اسے ایک جوتے نے سکون دیا اور وہ ہمیشہ اسی جوتے کو استعمال کرتا۔ جرمنی کے ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ ''جوتا بہتر تو دماغ بہتر'' ''جوتا سخت تو دماغ سخت'' ''نرم جوتا تو دماغ نرم''۔ بظاہر یہ الفاظ عام لیکن فکر و تدبر کے بعد انسان ان لفظوں سے بہت کچھ حاصل کر سکتا ہے۔

اعصابی تناؤ:۔ تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ نئی نسل نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہے۔ اس کے بیشمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں یہ بات مسلم ہے کہ جوتا صحت وتندرستی میں ممد و معاون ہے اور اس کا غلط استعمال اعصابی امراض کا باعث ہے۔

شاہان ہند کا انتخاب:۔ سلاطین ہند سلیم شاہی جوتا پسند کرتے تھے اور خاندان در خاندان یہی جوتا استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ جب ان کے جوتے کی وضع قطع کا مطالعہ کیا تو یہ بات واضح ہوگئی کہ وہ لوگ جوتے کے ذریعے اپنی صحت کی حفاظت کرنا جانتے تھے۔ بابر بادشاہ کہتا ہے ''میں نے جب ہندوستان پر قدم رکھا تو چونکہ یہاں کی سرزمین، ماحول اور موسم مختلف تھا اس لئے میرا انتخاب سلیم شاہی جوتا ہی تھا''۔ ایک خاتون گزشتہ اٹھارہ برس سے دائمی سر درد میں مبتلا تھی۔ پتہ چلا کہ وہ ہمیشہ اونچی ایڑھی کا جوتا استعمال کرتی ہیں جب انکا جوتا تبدیل کیا گیا تو صحت مل گئی۔

قابل قدر نعمتیں

وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے میٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہو اور جس زندگی میں اجنبیت کی دیواریں حائل ہو جائیں (نذیر احمد کاغانی)

جیسے جیسے قیامت قریب ہوتی جا رہی ہے لوگ اسلامی تعلیمات سے ہٹتے اور کٹتے چلے جا رہے ہیں۔ اوائل اسلام میں مستحبات ومندوبات کے ترک کرنے کو عیب سمجھا جاتا تھا، اب ایسا دور آگیا ہے کہ فرائض وواجبات کے چھوڑنے کی کوئی پرواہ نہیں کی جاتی۔

(1) مساجد اللہ تعالیٰ کے گھر ہیں اور روئے زمین کے افضل ترین ٹکڑے ہیں۔ ان مقامات سے انہی لوگوں کا یارانہ ہوتا ہے جو مالک الملک کے منظور نظر ہوتے ہیں اور بکثرت ان میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ وہ اللہ کے گھر کو آباد کرتے ہیں اللہ ان کے گھروں کو آباد رکھتا ہے۔ (2) قرآن مجید اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب اور اس کا پاک کلام ہے۔ اسے پڑھا نہ جائے یا پڑھ کر اپنے اعمال وکردار کو درست نہ کیا جائے تو یہ بدنصیبی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو اپنی زندگی میں ڈھالنا چاہئے۔ (3) نیک وصالح عورت کی شان کے لائق نیک وصالح مرد ہے اور نیک وصالح مرد کے لئے نیک وصالح عورت ہی مناسب ہوتی ہے۔ وہ مرد اور عورت جو ایک دوسرے کی ضد ہوں، کبھی پرسکون نہیں رہ سکتے۔ لہٰذا زندگی کے بندھن کے موڑ پر ظاہری حسن وجمال کی خوبیوں سے متاثر ہوئے بغیر اسلامی تعلیمات کے پیش نظر حسن باطنی اور اخلاق وکردار کی درستگی کی طرف بھی نظر کرنی چاہئے۔ وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے میٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہو۔ (4) اس امت میں علمائے دین کا وجود اللہ تعالیٰ کی خصوصی مہربانی کا مظہر ہے۔ وہ سوسائٹی اور معاشرہ انتہائی پستی اور گراوٹ کا شکار ہوتا ہے جس میں وارثان انبیاء اجنبی ہوں۔ بھلا یہ کہاں کا انصاف ہے کہ دنیاوی لیڈروں کی خوب آؤ بھگت ہو، ان کی ہر الٹی سیدھی ہانکل پر سر تسلیم خم ہو جبکہ روحانی اور مذہبی مقتداؤں اور علماء کرام کی سیدھی بات بھی الٹی نظر آئے۔ یہ طرز عمل اخلاقی پستی کی واضح دلیل ہے۔ علماء کا وجود اس امت کو راہ راست پر رکھنے کا آخری سہارا ہے۔ یہ نہ ہوں تو امت گمراہیوں اور رسومات کے سیلاب میں بہہ جائے، انہی کے دم قدم سے اسلامی علوم محفوظ و مامون ہیں۔ آیئے! ان نعمتوں کی قدر کریں اور ان سے تعلق مضبوط بنائیں۔

ایمان اور صحت کی علامت:۔ ایمان کی حالت میں مصیبت اور سختی کا آنا اور اس پر صبر کرنا صحت اور ایمان کی علامت ہے۔

نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفائیں

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔ فرمایا: یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پتہ اور خون کی نالیوں سے پتھریاں اور سدے باہر نکل جاتے ہیں۔ (محمد سعید علوی، چکوال)

امام محمد بن ابوبکر رحمتہ اللہ علیہ لکھتے ہیں ''علم طب ایک قیافہ ہے'' معالج گمان کرتا ہے کہ مریض کو فلاں بیماری ہے اور اس کے لئے فلاں دوا کامیاب ہوگی وہ ان میں سے کسی چیز کے بارے میں بھی یقین سے نہیں کہہ سکتا۔ جبکہ اس کے مقابلے میں حضور نبی کریم ﷺ کا علم طب اور ان کے معالجات قطعی اور یقینی ہیں کیونکہ ان کے علم کا دارومدار وحی الٰہی پر مبنی ہے۔ جس میں کسی غلطی و ناکامی کا کوئی امکان نہیں۔ موجودہ دور میں سائنس نے ترقی کی بے شمار منازل طے کی ہیں لیکن اس کے باوجود اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک مرض کا علاج کیا جائے تو اس دوا سے کئی دوسری بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے جبکہ اس کے برعکس محسن انسانیت ﷺ نے ایسے علاج تجویز فرمائے جن سے کسی قسم کے ری ایکشن کا کوئی خطرہ نہیں۔

شہد:۔ آپ ﷺ نے سب سے زیادہ تعریف شہد کی فرمائی۔ شہد کے متعلق قرآن کریم میں آیات آئیں۔ آپ ﷺ نہار منہ شہد کا شربت پیتے۔ سیدہ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا پینے والی چیزوں میں آپ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا'' (بخاری)۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی'' آیئے! دیکھتے ہیں کہ شہد کے طبی فوائد کیا ہیں؟ شہد جسم سے فاسد مادوں کو نکالتا ہے اور زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد مثانہ اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔ یرقان، فالج، لقوہ اور امراض سینہ میں مفید ہے۔ شہد جگر کے فعل کو بیدار کرتا ہے۔ عورتوں کیلئے شہد بہترین علاج ہے۔ شہد کو سرکے میں حل کر کے دانتوں پر لگایا جائے تو مسوڑھوں کے ورم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمکدار بھی بناتا ہے۔ عرق گلاب میں شہد کو حل کر کے لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ دمہ کے مرض میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ گلے کی سوزش کے لئے گرم پانی میں شہد ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔ نہار منہ اور عصر کے وقت شہد گرم پانی میں ملا کر پینا توانائی مہیا کرتا ہے اور سانس کی نالیوں کے ورم بھی دور کرتا ہے۔

انجیر:۔ ایک روایت میں ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا تھال آیا آپ ﷺ نے فرمایا ''کھاؤ'' پھر آپ ﷺ نے فرمایا ''اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا یہ انجیر ہے'' نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔ فرمایا (۱) یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے (۲) جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پتے اور خون کی نالیوں سے پتھریاں اور سدے باہر نکل جاتے ہیں۔ انجیر پتہ کی سوزش اور پتھری کا بہترین علاج ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ سکون آور، دافع سوزش اور ورم ہے۔ ہاضمہ درست کرتی ہے پیٹ کو چھوٹا کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال جسم سے زائد چربی گلا کر خارج کر دیتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا بہترین علاج ہے۔ خشک انجیر توے پر جلا کر اس کی راکھ سے دانتوں پر منجن کیا جائے تو دانتوں سے زنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

زیتون:۔ اللہ علیم و حکیم نے زیتون کے درخت کو مبارک یعنی برکت والا کہا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے زیتون کو بیشتر بیماریوں کا علاج قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے زیتون کی تعریف فرمائی۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ''زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے'' زیتون کے بھی بیشمار طبی فوائد ہیں۔ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ عرق النساء کا بہترین علاج ہے۔ زیتون کے تیل کو مرہم میں شامل کر کے لگانے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ ناسور (ہمیشہ رسنے والا پھوڑا) کو مندمل کرنے میں زیتون سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں۔ زیتون کا تیل تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور جھلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔ معدہ میں کینسر یا زخم کی صورت میں زیتون کا تیل شافی علاج ہے۔ خالی پیٹ زیتون کا تیل زخموں پر دوا کا کام کرتے ہوئے معدے کو درست کرتا ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

کاسنی! سستا ہربل ٹانک

کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرتا ہے۔

(حکیم محمد عثمان)

کاسنی دنیا بھر کے گرم ممالک کی ایک خودرو جڑی بوٹی ہے۔ موسم بہار کی یہ خوبصورت جڑی بوٹی خود بخود پھلنا پھولنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی جاتی ہے۔ کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کی کاشت اور برداشت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور وہی اس قیمتی جڑی بوٹی کے دوائی اور شفائی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔ مئی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسمانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔ کاسنی کے پتے پالک کی طرح چوڑے اور کنگرہ دار ہوتے ہیں۔ یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر تکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔ کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے۔ اسے جڑی بوٹی اور سلاد کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔

ایک سو گرام پتوں میں رطوبت 93 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد چکنائی 0.1 فیصد ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 4.3 فیصد۔ کاسنی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء مثلاً فولاد، کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، تھایامین، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلوریز ہے۔ کاسنی کے پتوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفابخش اجزاء رکھے ہیں۔ اسکے بیجوں میں خوشبودار تیل ہوتا ہے جبکہ جڑوں میں پوٹاشیم نائٹریٹ، سلفیٹ اور گوند کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔ کاسنی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلوکوسائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔ کاسنی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوئی تھی۔ قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین خاص اور عام امراض میں اسے استعمال کرتے تھے۔ کاسنی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے نکھار اور نشوونما کیلئے استعمال ہوتی تھی۔

شفائی اثرات:۔ کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔ ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے۔ ہر دم خون صاف کرتا اور صفراوی (باقی صفحہ نمبر 17)

کان درد کیلئے: کان کے درد کیلئے سورۃ اعلیٰ (پارہ 30) 7 بار پڑھ کر کان پر دم کر دیں، انشاء اللہ درد دور ہوگا۔

کامیاب پرسکون زندگی کا نیا رُخ

ڈاکٹر شائستہ خلیق

ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لا کر انہوں نے طاغوتی طاقتوں کے تختے الٹے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیاں نہیں۔

یہ دلچسپ اور مستند حقیقت ہے کہ دنیا کے سارے انسان اس بات پر سو فیصد متفق ہیں کہ ہمیں کامیابی اور خوشی چاہئے...... مذہب، ملت، رنگ، نسل اور علاقائیت کی ہر تمیز اٹھا کر کسی بھی مرد یا عورت سے پوچھ لیجئے کہ آپ کی سب سے بڑی تمنا کیا ہے؟ آپ کو جھٹ جواب ملے گا ''ہم کامیاب اور بے فکر زندگی کے آرزو مند ہیں!'' یوں یہ بات تو آفاقی طور پر طے ہے کہ ہر انسان کامیابی اور خوشی کا شیدائی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کامیابی اور خوشی ملتی کس طرح ہے؟

اسکا سیدھا سا جواب ہے کہ جس نے ہمیں اور اس دنیا کو پیدا کیا ہے، ہم اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ یہ سمجھنے کی بات ہے کہ جو انجینئر ایک مشین بناتا ہے، وہی اس کے نفع ونقصان کے ہر پہلو سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے۔ صرف وہی بتا سکتا ہے کہ اس مشین کو فلاں فلاں طریقے سے استعمال کرو گے تو یہ فائدہ پہنچائے گی اور اگر مقررہ قاعدوں کی خلاف ورزی کرو گے تو مشین سے تمہیں نقصان پہنچے گا۔ ٹھیک یہی حال اس دنیا کا ہے۔ یہ دنیا اور چاروں طرف پھیلی ہوئی زندگی جس بزرگ و برتر خالق نے بنائی ہے، اسی نے اپنے برگزیدہ پیغمبروں کے ذریعے اس دنیا کو ٹھیک طرح برتنے اور زندگی کو پاکیزگی سے بسر کرنے کے طریقے صاف صاف بتلائے ہیں۔ جو انسان ان روشن طریقوں پر عمل کرے گا، کامیابی اور خوشی پائے گا اور جو خلاف ورزی کر کے من مانی کریگا، ناکامی، بیقراری اور ذلت کی آگ میں بھسم ہو جائیگا۔

مندرجہ بالا بات ایک اٹل، اصولی اور اساسی بات ہے۔ اس موضوع پر ہونے والی باقی ساری باتیں ذیلی اور ضمنی ہیں۔

آیئے! اب اس مسئلے پر کھل کر باتیں کرتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ دنیا عمل اور اس کے نتائج کی جگہ ہے۔ آپ اچھے اور مثبت عمل نہ کریں اور محرومیوں کا رونا روتے رہیں تو یہ واویلا فضول ہے اور اسے کوئی نہیں سنے گا۔ دنیا میں آپ کو وہی چیز ملے گی جس کے لئے آپ محنت اور جدوجہد کریں گے۔ بصورت دیگر آپ کے ہاتھ کچھ نہیں آئے گا۔ اس لئے اگر آپ کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو پہچانئے، اپنی ذات کا مطالعہ کیجئے، اپنی ہستی کے ایک ایک گوشے کا ناقد نگاہوں سے جائزہ لیجئے، اپنی صلاحیتوں کو ٹٹولئے، اپنی خامیوں کی گھات میں رہئے پھر اپنے بارے میں بلا مبالغہ ٹھیک رائے قائم کیجئے کہ آپ درحقیقت ہیں کیا اور کیا کچھ کرنے کی لیاقت اور صلاحیت رکھتے ہیں؟ دنیا میں کامیابی کے جھنڈے گاڑنے اور خوشی کی شاخوں میں جھولنے کی تمنا بری نہیں بلکہ خوشی اور کامیابی پانے کے ناجائز حربے برے اور مذموم ہیں۔ حق یہ ہے کہ ہر طرح کی فتح مندی حاصل کرنے کا اصل میدان ہمارا دل ہے۔ اگر یہ اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور امید کے نور سے چمک رہا ہے تو پھر ہر کامیابی، ہر خوشی اور ہر اعزاز ہمارا ہے۔ ہدایت کا آخری اور حتمی آسمانی صحیفہ ہم سے پہلا مطالبہ یہی کرتا ہے کہ ہم اپنے دل کو مقدس رب کی جلوہ گاہ بنا لیں اور اس کی رحمت سے کبھی ناامید نہ ہوں۔ ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لا کر انہوں نے طاغوتی طاقتوں کے تختے الٹے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیاں نہیں۔ کیا ناامیدی، بزدلی، مایوسی اور بے یقینی کا خاتمہ ہو سکتا ہے اور کیا کوئی مایوس اور بے ہمت انسان امید ویقین کی اونچی مسند پر بیٹھ سکتا ہے؟ علمائے نفسیات پورے یقین سے کہتے ہیں کہ جی ہاں! یہ ہو سکتا ہے۔ انکا کہنا ہے کہ مایوس، دل گرفتہ، زمانے اور زندگی کے ستائے ہوئے آدمی کو دل چھوٹا نہیں کرنا چاہئے۔ اسے مضبوط ارادے کا حامل بننا چاہئے اور اس مقصد کیلئے یہ خاص مشق کرنی چاہئے۔

☆ دن کا آغاز مثبت انداز میں کیا جائے اور یہ یقین رکھا جائے کہ جو کام آج کرنے ہیں وہ یقیناً اطمینان بخش طریقے سے ہو جائیں گے۔ یہ ایک مثبت اندرونی صدا ہے جو دن میں کئی بار ہمارے باطن میں گونجنی چاہئے۔ یہی آواز ہمارے دماغ کو اپنے فرائض کی طرف متوجہ رکھتی ہے۔ علمائے نفسیات اچھی زندگی کے لئے سکون کو بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ سچی بات یہی ہے کہ زندگی کی دشواریوں، ناگواریوں اور کٹھن جھمیلوں میں پرسکون رہنا، ہماری پہلی اور فوری ضرورت ہے۔ اس ضمن میں ہمیں روزانہ یہ عہد کرنا چاہئے کہ: ''آج میں پرسکون رہوں گا اور اپنی سوچ بچار میں کوئی خلل اور کوئی انتشار نہیں آنے دونگا''۔ سکون کے بعد دوسرا مرحلہ خود اعتمادی کا ہے۔ خود اعتمادی بہت بڑی قوت ہے اور امید سے پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے آپ کو یہ ارادہ بھی بار بار کرنا چاہئے کہ: ''آج میں پرسکون بھی رہوں گا اور پراعتماد بھی''۔ یہ مشق رائیگاں نہیں جائے گی جب آپ پرسکون رہنے کے ارادے کی تجدید کرتے رہیں گے تو اس کا حیران کن نتیجہ سامنے آئیگا اور آپ میں خود اعتمادی کی شان پیدا ہو جائے گی۔

ایک اور بات سنئے! اکثر ایسا ہوتا ہے کہ سو کر اٹھنے کے بعد آپ اپنے دماغ کو بے سبب متفکر اور مایوس پاتے ہیں اور آس پاس کی فضا بوجھل معلوم ہوتی ہے جب بھی ایسی صورتحال درپیش ہو تو گھبرایئے نہیں بلکہ فوراً اپنے خیالوں کا رخ پلٹ دیجئے اور کسی ایسے دوست یا مشفق بزرگ کا تصور کیجئے جس نے آپ پر کوئی احسان یا مہربانی کی ہو۔ یہ بات پھر ایک بڑی حقیقت سے جا ملتی ہے اور وہ یہ کہ اللہ کی ذات بابرکات سے بڑھ کر ہم پر نرمی، نوازش اور احسانات کرنیوالا کون ہے؟ تنہا وہی ہے جس نے ہمیں پیدا کیا، ہماری پرورش اور پرداخت کی ہمیں روزی دی اور رکھوالی کی۔ کیا ہم پر لازم نہیں آتا کہ ہم اپنے مقدس اور مہربان پروردگار کو کثرت سے یاد کریں۔ اسکا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فجر اور عشاء کی نماز کے بعد روزانہ پندرہ بیس منٹ پابندی سے قرآن کریم کے چند رکوع پڑھیں۔ آپ کا اللہ تعالیٰ سے تعلق قائم ہو جائیگا۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق وہ دولت ہے جس کے آگے ساری دنیا کے خزانے بھی ہیچ اور ناقابل توجہ ہیں۔ صرف قرآن کریم ہی سکون حاصل کرنے کا ایک تیر بہدف نسخہ بتاتا ہے اور وہ یہ ہے کہ: ''خوب اچھی طرح جان لو! کہ دلوں کا چین اور اطمینان صرف اللہ تعالیٰ کے ذکر ہی سے وابستہ ہے۔'' ذرا یہ نسخہ آزما کر تو دیکھئے۔ اس میں کوئی لمبی چوڑی محنت درکار نہیں، صرف یہ کیجئے کہ پانچ وقت نماز کی پابندی کیجئے اور جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا ہے کہ صبح وشام تھوڑی تھوڑی دیر تلاوت کا اہتمام رکھئے۔ اس طرح آپکو سکون ملے گا۔

دانت کے کیڑے ختم کرنے کیلئے: چنبیلی کے کچھ پتے پانی میں ابال لیجئے ہر صبح نہار منہ اس پانی سے غرارے کیجئے، دانتوں کے کیڑے ختم ہو جائینگے

حسین چہرے کا حسین راز

حکیم رشید الدین احمد

ورزش سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی ستھرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے۔

ترقی کے اس دور میں بھلا امراض کی کیا کمی۔ پھر امراض کا زور کیوں نہ ہو جبکہ فضا آلودہ، پانی گندا، مٹی پلید، غذائیں غلط۔ کھانے پینے کی عادات بگڑی ہوئیں، نہ وقت پر سونا، نہ صبح تڑکے اٹھ کر یاد خدا کی توفیق، نہ صاف ستھری صبح کی ہوا میں تلاوت کے ذریعے سے خون کی صفائی اور جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کا اہتمام۔ جس بدن کو دیکھیے چستی وتوانائی سے محروم، چال سیدھی نہ حال درست، خواتین کے چہرے پر تازگی نہ نکھار، نتیجہ یہ کہ باسی چہروں کو تازہ دکھانے کا کام بے تحاشا پاؤڈر تھوپ کر اور لپ سٹک رگڑ کر کیا جاتا ہے۔

بات پاؤڈر اور لپ سٹک کی ہو رہی ہے تو کیوں نہ ان عام مسائل کا ذکر ہو جائے جن کا تعلق رنگ روپ یعنی حسن سے ہوتا ہے۔ حسن کے عارضوں میں بال بھی شامل ہیں اور گال بھی۔ ان دونوں کی چمک دمک کے دو علاج ہیں، اندرونی اور بیرونی۔ پہلے کچھ بات اندرونی علاج کی ہو جائے۔ یہ علاج آج کی عورت اور مرد دونوں کی ضرورت ہے۔ جسم کی صحت کے لئے اس کے خلیات کا جنہیں جسم کی عمارت کا بنیادی جزو قرار دینا درست ہوگا، صحت مند اور چست ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ان کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں صاف ستھرا خون ضروری غذائی اجزا کے ساتھ فراہم ہوتا رہے۔ اس کے لئے صاف ستھرے پانی، حیاتین اور معدنی نمکیات کی فراہمی کے ساتھ آکسیجن کی بھرپور مقدار کا فراہم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

یہ کام منہ سے شروع ہوتا ہے یعنی منہ میں پہنچنے والے نوالے کو چبانے اور اسے معدے میں پہنچانے سے۔ اب اس عمل میں چونکہ غذا کو پیسنے، کاٹنے اور قابل ہضم بنانے کا کام دانت اور منہ میں بننے والا لعاب انجام دیتا ہے، اس لئے دانتوں اور منہ کی صحت کی اہمیت سے کیسے انکار کیا جا سکتا ہے۔ دانتوں کی صحت، ان کی صفائی اور مسوڑھوں کی مضبوطی ہی سے برقرار رہتی ہے۔ سونے سے پہلے اور صبح ان کی صفائی اہتمام سے ہونی چاہئے۔ لوگ جتنا وقت منہ پر صابن کا جھاگ رگڑنے پر لگاتے ہیں اتنا وقت دانتوں، مسوڑھوں اور زبان کی صفائی پر خرچ نہیں کرتے۔ دانتوں کی صفائی اور صحت کے لئے قسم قسم کے ٹوتھ پیسٹ دستیاب ہیں۔ ان میں معیاری ٹوتھ پیسٹ بھی شامل ہیں اور غیر معیاری بھی، اس لئے ان کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ دانتوں کی صفائی میں صحیح قسم کے برش کا درست طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا ریشہ نرم ہونا چاہئے اور اسے دانتوں پر اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر مسوڑھوں پر اس طرح جما کر چلانا چاہئے کہ مسوڑھوں کی ہلکی مالش کے علاوہ دانتوں کے درمیانی خلا بھی صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد اچھی طرح کلیاں کی جائیں اور تین انگلیوں سے زبان کو رگڑا اور ہلکا سا کھرچا جائے۔ اس طرح لعابی غدودوں کو تحریک ملے گی، حلق، جو بلغم سے صاف ہوگا، ناک کھل جائے گی اور منہ کا لعاب بھی (جس میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے) زیادہ خارج ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کر دیگا۔ حسن ودل کشی اور شخصیت کے دمکانے میں صاف ستھرے دانتوں کا بھی بڑا حصہ ہوتا ہے۔

صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد کم از کم ایک دو گلاس تازہ پانی ٹھہر ٹھہر کر ضرور پینا چاہئے اور اسکے بعد کھلی ہوا میں بالکل سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑے اور پیٹ ہوا سے خالی کرنے کے بعد دھیرے دھیرے تازہ ہوا پھیپھڑوں اور پیٹ میں بھر کر ہاتھ کی درمیانی انگلی اور انگوٹھے سے نتھنے بند کر لینے چاہئیں۔ قابل برداشت حد تک اس طرح سانس روک کر دھیرے دھیرے خارج کر دی جائے اور پھر اسی طرح یہ عمل دہرایا جائے۔ کم از کم چھ مرتبہ اس ورزش کے بعد ذرا تیز تیز گہرے سانس لیں اور پہلے کی طرح نتھنے بند کئے بغیر خوب سانس لے کر منہ میں بھی ہوا بھر لیں۔ منہ بند رہے اور گال خوب پھولے رہیں۔ ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں سکیڑ کر سینے میں بھری ہوا پوری طرح خارج کریں۔ دونوں ورزشوں میں سانس خارج کرتے وقت پیٹ کو بھی سمیٹنا اور سکیڑنا چاہئے۔ ان ورزشوں سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی ستھرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے جس میں اولیت چائے، رس، ڈبل روٹی کو نہ دی جائے بلکہ تازہ بغیر بالائی کا دودھ، دہی، موٹے آٹے کی روٹی یا دلیے کا استعمال کیجئے۔ کولیسٹرول نہ ہو تو ابلے انڈے، کوئی موسمی پھل یا موسم ہو تو ایک دو گاجریں کھائیے۔ اسی طرح دن بھر کی غذا میں مرغی، مچھلی کے گوشت کو ترجیح دی جائے۔ سبزیاں، دالیں، موٹے آٹے کی روٹی، پھلیاں زیادہ شوق سے کھائی جائیں۔ پھل انکے رس سے بہتر ہوتے ہیں۔ انکا پھوک اور گودا آنتوں کے عمل کو چست رکھتا ہے، جسم سے زہریلے مادے خوب خارج ہوتے ہیں اور اچھا صحت مند خون بنتا ہے۔ اسکے علاوہ کھانوں کے درمیان دن بھر 8-10 گلاس پانی بھی پیا جائے۔ موسم تقاضا کرے تو مزید پانی بھی پینا چاہئے اور بوتل بند مشروبات خاص طور پر کولا ڈرنکس سے بچنا چاہئے کیونکہ ان میں مضر صحت کیمیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے گردے بھی مضر اجزا جسم سے خارج کر کے خون کو ستھرا اور خلیات کو صحت مند رکھتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے بھی کھال مرجھانے اور سکڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔

باسہولت ولادت کیلئے

عورتوں کی باسہولت ڈلیوری کیلئے یا بچہ الٹا ہو جائے یا حمل کو نو ماہ سے زیادہ عرصہ ہو جائے اور ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا ہو۔ اس کیلئے سورہ انشقاق کی پہلی پانچ آیات پانچ دفعہ پڑھ کر پانی دم کر کے دیں۔ دن میں 5 بار ہر نماز کے بعد۔

(مرسلہ: محمد عمران مغل، فیصل آباد)

بچے کیلئے ماں کا پہلا تحفہ

ثمینہ علیم، اسلام آباد

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اسے ماں کا دودھ پلانا چاہئے۔ مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے، اس میں وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک شیر خوار بچے کو ضرورت ہوتی ہے، بلاشبہ ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل کوئی مصنوعی دودھ فراہم نہیں کرسکتا۔ ہرنوزائیدہ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور پیدا ہونے والے بچے کیلئے ماں کی طرف سے پہلا تحفہ۔ بچے کے پیدا ہونے کے بعد ماں کے دودھ میں کھیس یا پیوی (Colustrum) کا افراز ہوتا ہے۔ کھیس میں پروٹین، چکنائی جذب کرنے والے حیاتین اور دیگر صحت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق کھیس نوزائیدہ بچے کیلئے بہترین متوازن اور صحت بخش غذا ہے۔ اب یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ جہاں آنول نال بچے کو فراہمی غذا کا کام چھوڑتی ہے، ماں کا دودھ اس ذمہ داری کو سنبھال لیتا ہے۔ یہ ایسے بہت سے زندہ خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو نوزائیدہ بچے کو ان بے شمار عوامل سے محفوظ رکھتے ہیں جو امراض کا سبب بنتے ہیں۔

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے ماں کا دودھ دے دینا چاہئے۔ یونیسیف کی تجویز یہ ہے کہ ولادت کے محض نصف گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا دودھ مل جانا چاہئے مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے، ماں کے لئے بچے کو دودھ پلانا تو درکنار اسے دیکھنا تک محال ہوتا ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ جتنا جلد ممکن ہوسکے، بچے کو ماں کا دودھ پلایا جائے۔ اس سے ماں کو ایک فائدہ یہ ہوگا کہ اس کے دماغ میں پیغام جائے گا کہ دودھ کی ضرورت ہے اور دودھ کی افزائش شروع ہو جائے گی۔ آج کل بھی معالجین کا یہ اصرار ہوتا ہے کہ زچگی کے بعد ماں کو آرام کرنے کا موقع دیا جائے اور بچے کو اس سے دور رکھا جائے۔ ایسے معالجین کے لئے یہ بات قبول کرنا یقیناً مشکل ہوگی، مگر اس بات کی ضرورت ہے کہ زچگی کے فوراً بعد ماں کو بچے کو اپنا دودھ پلانے کی اجازت دی جائے۔ اس صورت میں ماں کو جو تسکین اور اطمینان میسر آئے گا وہ یقیناً ماں کی صحت کی بحالی میں اہم کردار ادا کرے گا۔ اس کے علاوہ بچے کا چھاتی سے دودھ پینے کا عمل ''اوکسی ٹوسن'' کے افراز کو بڑھائے گا۔ یہ جزو زچگی کے تیسرے مرحلے میں آنول اور رحمی کھنچاؤ میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ اس کے اندر وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک نوزائیدہ کو ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ بنانے والے اداروں نے ماں کے دودھ کی نقل پر دودھ تیار کیا، مگر تمام اجزاء پائے جانے کے باوجود اس مصنوعی دودھ کا مقابلہ ماں کے دودھ سے نہیں کیا جاسکتا۔ بلاشبہ ماں کے دودھ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل نہیں۔

دودھ کی مقدار میں کمی:۔ ماؤں کو دودھ کی مقدار میں کمی سے نہیں گھبرانا چاہئے کیونکہ دودھ کی آمد کا انحصار دودھ کی طلب اور فراہمی کے اصول پر ہوتا ہے۔ چنانچہ بچہ جتنا دودھ چوسنا چاہتا ہے، اتنا ہی دودھ جسم پیدا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بچے کو بھوک لگتی ہے، اسی وقت دودھ پلایا جاتا ہے۔ دوسری جانب اللہ نے یہ انتظام رکھا ہے کہ بچے کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ اسے کتنا دودھ چاہئے۔ وہ روزانہ پانچ سے دس بار تک دودھ پیتا ہے۔ کبھی یہ وقت بیس بار تک بھی بڑھ جاتا ہے یہ وقت ماں کے لئے آزمائش کا ہوتا ہے۔ کچھ ماؤں کے ہاں کافی مقدار میں دودھ کی افزائش ہوتی ہے اور اگر اس میں کمی ہو جائے تو اسے نفسیاتی مسئلہ خیال کرتی ہیں۔ دراصل مائیں دودھ کے بہاؤ کے نظام کو بھی نہیں سمجھتیں اس لئے ابتداء میں دودھ کا بہاؤ کم ہو تو پریشان ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک حیران کن حقیقت ہے کہ اگرچہ ولادت کے دو سے چار روز تک نوزائیدہ کو پانی یا کوئی اور غذا درکار نہیں ہوتی، مگر دودھ پینے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جتنی بھوک ہو، وہ دودھ پیتا ہے اور سو جاتا ہے۔ یہ مقدار کم ہوتی ہے، مگر بچے کے لئے کافی ہوتی ہے، لیکن ماں پریشان ہو جاتی ہے۔

بچے کی بہتر ذہنی و جسمانی نشوونما کیلئے عمر کے پہلے چار سے چھ ماہ تک ماں کا دودھ بطور خاص تجویز کیا جاتا ہے۔ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں ان کو بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں دستوں کی کم شکایت ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے کا نظام ہضم بہتر ہے۔ بچے کو دودھ پلانا ماں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ماں پابندی سے اپنا دودھ بچے کو پلاتی ہے تو استقرار حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ اگر وہ چھ ماہ کے بعد تک اپنا دودھ پلاتی رہتی ہے اور بچے کو دوسری غذائیں بھی دیتی ہے تو استقرار حمل التواء میں پڑ سکتا ہے مگر اس کا امکان باقی رہتا ہے۔ یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ ماں کا دودھ پئے گا، حمل ٹھہرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔ عمل تولید کے چھ سے بارہ ماہ تک یہ اثر باقی رہتا ہے۔ ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا ماں کے رحم کو واپس اپنی اصل حالت میں لانے میں بھی معاون ہوتا ہے۔ یہ گویا ایک قدرتی طریقہ ہے جس کے ذریعے سے ماں دوبارہ اپنی اصل حالت میں آتی ہے۔ اگر کوئی ماں بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتی تو اس کا رحم سکڑ کر اپنی اصل حالت پر نہیں آئے گا۔ کبھی دودھ پلانے میں ماں کے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے، لیکن اس درد سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں یہ درد رحم کے سکڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر ماں دودھ پلاتی رہتی ہے تو دوران حمل جمع ہو جانے والی چربی بھی گھل جاتی ہے کیونکہ چربی کا یہ ذخیرہ دودھ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پلانے کا عمل معاشی لحاظ سے بھی فائدہ بخش ہے۔ اسکے علاوہ سفر و سیاحت کے دوران بھی یہ مشکل پیش آتی ہے کہ بچے کی دودھ کی بوتل کیسے تیار کی جائے اور دودھ کہاں سے حاصل کیا جائے لیکن اپنا دودھ پلانے والی مائیں ان مسائل سے بچی رہتی ہیں۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کرلیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

حسد کی آگ سے بچو: حسد نیکیوں کو ایسے کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑیوں کو کھا جاتی ہے۔ (حدیث نبوی ﷺ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

حسین بننا چاہتی ہوں

سوال: میں درمیانے طبقے کی معمولی شکل وصورت کی ایک تنہا لڑکی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں خوبصورت بننا چاہتی ہوں لیکن اب اپنی شکل کو کیسے تبدیل کروں۔ خوبصورت لوگوں کو دیکھ کر بے حد متاثر ہوتی ہوں۔ خاص طور پر شوبز کی حسین خواتین کو دیکھ کر میرا احساس کمتری بہت بڑھ جاتا ہے۔ غصے اور صدمے سے میرے اعصاب تن جاتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ میں بھی ایسی ہی حسین ہوتی تا کہ لوگ مجھے بھی رشک سے دیکھتے۔ اس مسئلے کی وجہ سے میرا پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔ میں میڈیکل سیکنڈ ایئر کی طالبہ ہوں۔ مجھے لوگوں کی نظروں میں اپنے لئے حقارت محسوس ہوتی ہے، حالانکہ وہ بظاہر میری پڑھائی کی تعریف کررہے ہوتے ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے کہ میں خوب مشہور ہوجاؤں۔ ان خیالات نے میری زندگی کو سخت متاثر کیا ہے۔ کبھی کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہوجاؤں گی۔ (روبینہ تبسم، لاہور)

مشورہ: آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن میں خوبصورتی کا تصور غلط انداز میں بیٹھ گیا ہے۔ خوبصورتی محض چہرے کے حسن کا نام نہیں بلکہ اصل خوبصورتی تو کردار اور قابلیت کی خوبصورتی ہے جس کے سامنے ظاہری حسن کوئی معنی نہیں رکھتا۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ آپ نے اتنا اچھا ذہن پایا ہے اور آپ کو خوبصورت ذہن کی طاقت کا احساس نہیں جو کبھی ماند نہیں پڑے گی۔ چہرے کا حسن تو چند سال میں ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد انسان کی وہ خوبیاں باقی رہ جاتی ہیں جو اچھائی اور نیک نیتی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ آپ ایک قابل ڈاکٹر بن کر لوگوں کیلئے مسیحا ثابت ہوں گی۔ یاد رکھئے کہ انسان کی اہمیت اس کی شکل وصورت سے نہیں بلکہ اس کے کردار اور خوبیوں سے ہوتی ہے۔ یہ آپ کی غلط فہمی ہے کہ لوگوں کی نظروں میں آپ کیلئے حقارت ہے۔ ایسا یقیناً نہیں، چونکہ خود آپ ایسا سوچتی ہیں تو لوگوں کی نظریں آپ کو ایسی لگتی ہیں۔ ذرا سوچیں کہ ایک اداکارہ یا ماڈل اپنے حسن سے زیادہ سے زیادہ دس بارہ سال تک لوگوں کو متاثر کرسکتی ہے پھر کوئی ان کو پہچانتا تک نہیں مگر جو قابلیت آپ کے پاس ہے وہ ہمیشہ بڑھتی ہی رہے گی کم کبھی نہ ہوگی۔ آپ اس قسم کے بے کار خیالات کو ذہن سے نکال کر اپنی پڑھائی پر بھرپور توجہ دیں۔ لوگوں سے خوش خلقی سے ملیں اور صاف ستھرا خوبصورت لباس پہنیں۔ پھر دیکھیں لوگ آپکو کتنا پسند کرتے ہیں اگر انسان اپنی نظروں سے خود کو گرا دے تو دوسرے اسکو کیا اہمیت دینگے!

ان پڑھ سسرال

سوال: میری جس گھر میں شادی ہوئی ہے وہاں سوائے میرے شوہر کے تمام افراد ان پڑھ ہیں۔ کسی کی کوئی تربیت نہیں ہوئی۔ ساس ظالم تو نہیں، لیکن ان کا رویہ بڑا مصنوعی ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ مجھے اکلوتی بیٹی کے مقابلے میں کم اہمیت دیتی ہیں۔ میرے شوہر کبھی میری اور کبھی ماں کی حمایت کرتے ہیں۔ وہ کالج میں پڑھاتے ہیں جبکہ میں گریجویٹ ہوں میں گھر میں خود کو بہت تنہا اور نظر انداز کی ہوئی محسوس کرتی ہوں۔ آپ کوئی مشورہ دیں۔ (نجمہ بیگم۔ ساہیوال)

مشورہ: آپ کے سسرال والے تعلیم یافتہ نہیں ہیں۔ اس کا تو کوئی حل نہیں، مگر تعلیم یافتہ نہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انسان میں کوئی بھی خوبی نہ ہو۔ خوش خلقی، سچائی اور محبت کرنے کی خوبیاں صرف پڑھے لکھے لوگوں میں ہی نہیں ہوتیں۔ اس لئے اگر آپ تھوڑی سی کوشش کریں اور قربانی دیں تو آپ کے سسرال والے یقیناً اس کا مثبت جواب دینگے۔ اہم بات یہ بھی ہے کہ خود آپ تعلیم یافتہ ہیں اس لئے آپ پر زیادہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ آپ پہل کریں۔ نند آپ کی ہم عمر ہی ہوگی، اس لئے دوستی کی ابتداء ان سے کریں ہوسکتا ہے کہ آغاز میں کچھ مشکل پیش آئے مگر یہ کوئی ایسا مشکل کام بھی نہیں۔ معلوم کریں کہ اس کی دلچسپی کن چیزوں میں ہے۔ اس طرح آپ بہت سہولت سے اس کی دوستی اور محبت حاصل کرسکیں گی۔ اسکے کئے ہوئے اچھے کاموں کی تعریف یا اسکی سہیلیوں اور دیگر معاملات میں دلچسپی لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ وہ بہت جلد مثبت جواب دینے لگے گی کیونکہ اکلوتی ہونے کی وجہ سے وہ بھی گھر میں کسی سہیلی اور ہمراز کی خواہشمند ہوگی۔ نند سے دوستی کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ آپ کی ساس کا رویہ خود بخود بہتر ہو جائے گا جب وہ اپنی اکلوتی بیٹی کو آپکے ساتھ خوش دیکھے گی (آپ نے خود لکھا ہے کہ ظالم نہیں) اگر ایسی بات ہے تو پھر یہ کام اور بھی آسان ہے۔ پھر آپکے شوہر بھی تعلیم یافتہ ہیں، وہ بھی یقیناً مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ شروع میں یقیناً آپ کو برداشت کا مظاہرہ کرنا ہوگا لیکن اگر آپ واقعی اپنے گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا چاہتی ہیں اور سسرال والوں سے اچھے تعلقات کی خواہش مند ہیں تو یہ قربانی کوئی زیادہ مشکل نہیں لگنی چاہئے، خاص طور پر جب اسکے نتائج اچھے نکلنے لگیں۔

خود اعتمادی کی کمی

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے، مجھ میں خود اعتمادی کی بہت کمی ہے۔ کوئی مذاق میں بھی کوئی بات کہہ دیتا ہے تو اس کے لئے گھنٹوں پریشان رہتی ہوں۔ خود کسی سے کوئی بات کروں تو بھی پریشان ہوجاتی ہوں کہ یہ بات کیوں کی، چاہے وہ بات بالکل بے ضرر ہی کیوں نہ ہو۔ میری کوئی قریبی سہیلی بھی نہیں، گھر والوں سے بھی کھل کر بات نہیں کرسکتی۔ براہ کرم میرا مسئلہ حل کریں میں سخت پریشان ہوں۔ (عظمیٰ سعد اللہ، اسلام آباد)

مشورہ: آپ کا مسئلہ اتنا مشکل نہیں جتنا آپ سمجھ رہی ہیں۔ بعض بچے بچپن میں بیجا روک ٹوک سے بھی خود اعتمادی سے محرومی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے تو لوگوں کی باتوں پر بے جا پریشان ہونا چھوڑ دیں اور ذہن کو کسی اور طرف مصروف کرنے کیلئے مطالعے کی عادت ڈالیں یا کسی کھیل وغیرہ میں حصہ لیں۔ کتابیں پڑھنے کا ایک اور فائدہ بھی ہوگا کہ آپ کو پتہ چلے گا کہ جو باتیں آپ لوگوں سے کرتی ہیں وہ بالکل بے ضرر ہیں اور یہ بھی معلوم ہوگا کہ دوستی کرنے اور لوگوں سے باتیں کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ آپ غور کریں کہ آپ کی باتوں پر لوگ کیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ کونسی باتیں لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھا کریں کہ جب تک آپ خود کو بدلنے کی کوشش نہیں کریں گی اس وقت تک کوئی مشورہ آپ کے کام نہیں آسکتا۔ دوست بنائیں کیونکہ اس سے انسان کو خود اپنے بارے میں جاننے کا موقع ملتا ہے۔ اپنی تعلیم پر بھی بھرپور توجہ دیں اور خود کو ہنر مند بنائیں۔ پڑھے لکھے اور ہنر مند انسان میں خود بخود اعتماد آجاتا ہے۔ اپنے گھر والوں سے اچھا تعلق ہی دیگر لوگوں سے تعلقات کی بنیاد بنتا ہے۔ آپ کو ایک مشق بتائی جارہی ہے جو کافی فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ روزانہ پندرہ بیس منٹ آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر خود سے گفتگو کریں، یعنی خود ہی سوال کریں اور جواب دیں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا اور لوگوں سے گفتگو کے دوران گھبراہٹ میں بھی کمی آجائے گی۔

سنگین بیماریوں میں غذائی بداعمالیاں

نمک کا زیادہ استعمال سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھا لیتے ہیں۔

(منیر حسین قریشی، اعوان ٹاؤن لاہور)

مثل مشہور ہے کہ آ بیل مجھے مار، سمجھداری کے دعوے دار لوگ بھی غذائی عادات میں فاش غلطیاں کر جاتے ہیں۔ زبان کا چسکا انہیں لے ڈوبتا ہے۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ سادہ غذا کا معدے پر بہت کم بوجھ پڑتا ہے۔ ہم مرغن غذاؤں کے رسیا ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خطرناک بیماریوں کا شکار عام طور پر صاحب ثروت لوگ ہی ہوتے ہیں۔ وہ قیمتی مرغن کھانوں کو اپنی امارت کی شان سمجھتے ہیں نتیجتاً دل، جگر، پھیپھڑوں اور گردوں کی خرابیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہسپتالوں کا ریکارڈ اس بات کا گواہ ہے کہ اسی فیصد مریض امیر لوگ ہی ہوتے ہیں۔ دل کا بائی پاس شاذ و نادر ہی کوئی غریب کرواتے ہیں۔ مسلمانی کا دعویٰ کرنیوالے اور اپنے نبی مکرم ﷺ سے محبت کے دعویدار غذا کے بارے میں آپ ﷺ کی ہدایات کو یکسر نظرانداز کر کے اپنے دین اور دنیا، دونوں کا نقصان کرتے ہیں۔ آجکل فاسٹ فوڈ کی نئی بدعت چل پڑی ہے۔ غیر ملکی فرمیں دھڑا دھڑ ہوٹلوں کی شاخیں کھول رہی ہیں اور ان کی خوب پذیرائی ہو رہی ہے۔ حرام حلال کا سوال ہی نہیں، کوئی قدغن نہیں۔ بیت الخلا میں اگر آپ ایک گھنٹے کیلئے سافٹ ڈرنک کو ڈال دیں تو وہ فینائل کا کام کرے گا اور پاخانہ صاف ہو جائے گا۔ کسی جگہ زنگ لگا ہو تو وہ بھی چند یوم سافٹ ڈرنک میں بھگونے پر صاف ہو جائے گا۔ قیاس کریں کہ آپ کے معدے کا کیا حال ہوگا؟ آٹا چھاننے سے گندم کی قدرتی وٹامن نمک فضلا وغیرہ ضائع ہو جاتا ہے۔ آنتوں میں چپکنے والا مواد باقی رہ جاتا ہے جو قبض اور دیگر بیماریوں کا باعث ہے۔ گوشت خوری تیزابی مادہ پیدا کرتی ہے، تھکان کا باعث بنتی ہے جبکہ سبزی کا استعمال لمبی عمر کا باعث بنتا ہے۔ اس سے دل کو نقصان نہیں پہنچتا۔ کینسر کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ سفید چینی کا زیادہ استعمال ذیابیطس، جگر اور آنتوں کے امراض کا باعث بنتا ہے۔ کھجور، کشمش اور شہد جیسی نعمتیں موجود ہیں۔ سفید چینی کے میٹھے زہر سے بچنا ضروری ہے۔ نمک کا زیادہ استعمال بھی سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھا لیتے ہیں۔ پھل، سلاد، اناج اور دہی میں نمک ڈالنا غلط رواج ہے۔

بھوک انسانی جسم کی قدرتی ضرورت ہے اس سے ہر ایک چیز ذائقہ دار لگتی ہے۔ کم بھوک پر اچار، مربہ، سرکہ اور دیگر طرح کے مصالحہ جات کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے۔ ان کے زیادہ استعمال سے بھی صحت بگڑ جاتی ہے۔ قدرتی خوراک پھل سبزیاں بہت بڑی نعمت ہیں۔ پھر دو کھانوں کے درمیان چھ گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔ حکیم محمد سعید صرف ایک وقت کھانا کھاتے تھے اور سنت نبوی ﷺ پر عمل پیرا تھے۔ آپ کم از کم صرف دو ٹائم کھانا کھایا کریں اور دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیں۔ تمام اچھی ہدایات سنت نبوی ﷺ میں موجود ہیں۔ حضور ﷺ نے غصہ کرنے سے سختی کے ساتھ منع کیا ہے۔ یہ پاگل پن کی ہی ایک قسم ہے۔ ہاضمہ اور صحت بھی خراب ہوتی ہے۔ مثبت خیالات ہی روحانی اور جسمانی صحت کے ضامن ہیں۔ اپنی غذا میں مائعات و مشروبات کا استعمال کم سے کم کریں۔ کیونکہ ان سے وزن بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ چائے یا کافی کے صرف دو کپ تک استعمال کریں لیکن بہتر ہوگا کہ آپ مکمل طور پر ترک کر دیں۔ سبز چائے میں کیلوریز بالکل نہیں ہوتیں لیکن اس میں میٹھا استعمال نہ کریں۔ میٹھے سے پرہیز خاص طور پر دبلے ہونے کیلئے بہت زیادہ مفید ہے کیونکہ اس میں رطوبت اور پیشاب کے اخراج کے اجزاء ہوتے ہیں۔ کھانے میں پودینہ، اجوائن، سونٹھ، سفید زیرہ، زیتون شامل کریں۔ لیموں کا رس بھی پیشاب کے اخراج کا کام دیتا ہے۔ دودھ بغیر بالائی کے پئیں۔ دوپہر کے کھانے میں کچی سبزیاں اور پھلوں کا استعمال کریں۔ تمام کھانے احتیاط سے پکائیں اور ان کی زیادہ سے زیادہ غذائیت کو برقرار رکھیں یعنی یا تو کچی سبزیاں کھائیں یا ہلکی سی اُبال لیں یا پھر بھاپ دیکر اتار لیں۔ اس طرح خوراک میں کیلوریز نہیں بڑھیں گی۔ گوشت کو بھون لیں، بھونتے وقت پانی اور گھی نتھار لیں کیونکہ یہ موٹاپے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اپنی خوراک میں زیادہ گرم تاثیر والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

دمہ کا خاص الخاص نسخہ

میرا تعلق میڈیکل کے شعبے سے ہے اگر چہ میرا تعلق ایلوپیتھک سے ہے مگر میں ہر اچھی چیز، خواہ وہ کسی بھی شعبے میں ہو، حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ ایک دن میں سکھر اپنے ایک دوست کی دکان پر بیٹھا ہوا تھا۔ اس کی ہول سیل میڈیسن کی دکان ہے۔ ایک صاحب آئے انہوں نے بتایا کہ ان کی اہلیہ کو دمے کی شکایت تھی۔ تقریباً پورے پاکستان میں جہاں کسی نے بتایا وہاں گئے اور تین لاکھ روپیہ خرچ کر ڈالا مگر مرض بڑھتا ہی گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر ایک صاحب نے انہیں نسخہ دیا اور کہا کہ کسی حکیم کو مت بتانا کہ وہ کاروبار کر کے خاصا روپیہ بٹورے گا۔ میں نے خود کئی لوگوں کو تجربہ کروایا اور کامیاب پایا۔ ان صاحب کی اہلیہ آج بالکل تندرست ہیں۔

نسخہ: ادرک ایک پاؤ، پانی ایک پاؤ، اجوائن ایک چٹکی، شہد اصلی آدھا کلو۔ سب سے پہلے ادرک چھیل کر باریک پیس لیں اور ایک پاؤ پانی میں پکانا شروع کر دیں کچھ دیر بعد باقی اشیا بھی ڈال دیں۔ جب معجون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ خوراک 2 چائے کے چمچ صبح اور دو رات کو لیں اس سے بلغم خوب خارج ہوگا اور سینہ صاف ہو جائیگا۔

نوٹ: اس دوران کوئی دوسری دوا استعمال نہ کریں۔

(سید اختر علی شاہ، روہڑی)

صرف رازوں کے متلاشی پڑھیں

راہ بھول جانے کیلئے: جب کہیں سفر میں چلتے چلتے راہ بھول جائیں تو کھڑے ہو کر بلند آواز سے اذان کہہ دیں انشاء اللہ راہ کا علم ہو جائے گا۔

کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ

حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ اگر کسی پر جادو کیا گیا ہو تو ان آیتوں کو پانی پر دم کر کے مریض پر ڈال دیا کریں سورہ اعراف کی فَوَقَعَ الْحَقُّ سے رَبِّ مُوْسٰی وَهٰرُوْنَ تک اور سورہ طٰہٰ کی یہ آیت اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سٰحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السّٰحِرُ حَيْثُ اَتٰى (آیت نمبر 69)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

پیشاب کی بندش:۔ اگر کسی شخص کا پیشاب بند ہو گیا ہو تو یہ آیت کاغذ پر لکھ کر مریض کے مثانہ پر باندھیں اور ایک کاغذ پر لکھ کر دھو کر پلائیں: "وَاِذِ اسْتَسْقٰى مُوْسٰى لِقَوْمِهٖ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا" (سورۃ بقرہ آیت نمبر 60)

ذہن اور حافظہ کی تیزی:۔ چینی کی رکابی یا کاغذ پر آیت لکھ کر 7 روز پلائیں ذہن اور حافظہ تیز ہو جائے گا۔ "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ" (سورۃ طٰہٰ آیت نمبر 25 تا 28)

خواب میں ڈر لگنا یا چونک پڑنا:۔ جو شخص خواب میں چونک پڑتا ہو یا نیند نہ آتی ہو یا خوف معلوم ہوتا ہو تو سوتے وقت یہ کلمہ پڑھنا چاہئے۔ "اَعُوْذُ بِكَلِمٰتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيٰطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ"

بچے کا بہت رونا:۔ جو بچہ بہت روتا ہو اس دعا کو لکھ کر گلے میں باندھیں "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَمْ حَسِبْتَ اَنَّ اَصْحٰبَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيْمِ كَانُوْا مِنْ اٰيٰتِنَا عَجَبًا○ (سورہ کہف آیت 9) قُلْ كُوْنُوْا حِجَارَةً اَوْ حَدِيْدًا○ اَوْ خَلْقًا مِّمَّا يَكْبُرُ فِيْ صُدُوْرِكُمْ (سورہ بنی اسرائیل آیت 50،51) بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَاَوَّلُهٗ مِنَ اللّٰهِ وَاٰخِرُهٗ مِنَ اللّٰهِ وَلَا يَعُدُّكُمْ عَلٰى اَمْرِ اللّٰهِ يَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِيْنَ"○

بدن کی سرخی کیلئے:۔ اگر بدن سرخ ہو جائے یا چتے پڑ جائیں تو یہ دعا مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے 21 مرتبہ پڑھ کر دم کریں "اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ الْحَكِيْمِ الْكَرِيْمِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ وَسُلْطَانِهٖ اَيَّتُهَا الرِّيْحُ اَجِيْبِيْ دَاعِيَ اللّٰهِ تَعَالٰى فَمَا لَهٗ مِنْ مَّلْجَاٍ يَّوْمَئِذٍ وَّمَا لَهٗ مِنْ نَّكِيْرٍ بِسْمِ اللّٰهِ وَبِالثَّنَاءِ الطَّيِّبِ عَلَى اللّٰهِ اَللّٰهُ يَكْفِيْكَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ كُلِّ اٰيَةٍ تُعَذِّبُكَ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ وَصَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى خَيْرِ خَلْقِهٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِيْنَ وَسَلَّمَ تَسْلِيْمًا كَثِيْرًا كَثِيْرًا بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِيْنَ"○

دفعیہ سحر:۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ اگر کسی پر جادو کیا گیا ہو تو ان آیتوں کو پانی پر دم کر کے مریض پر ڈال دیا کریں سورہ اعراف کی فَوَقَعَ الْحَقُّ سے رَبِّ مُوْسٰى وَهٰرُوْنَ تک (آیت نمبر 18 تا 122) اور یہ آیت سورہ طٰہٰ کی اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سٰحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السّٰحِرُ حَيْثُ اَتٰى۔

آسیب کو حاضر کرنے کا عمل:۔ يٰسٓ وَالْقُرْاٰنِ لشم لشما ان تینوں کو ایک ساتھ سو بار پڑھ کر دم کریں اور آسیب زدہ کو ان کی دھونی دیں۔ آسیب حاضر ہو جائے گا اگر سر بھاری اور جسم پر کپکپی طاری نہ ہو تو سمجھنا چاہئے کہ آسیب نہیں بلکہ جسمانی بیماری ہے عزیمت یہ ہے "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَبْرَأْتُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ اَسْتَفْتِحُ اَسْتَفْتِحُ فَهُوْشَ تُوْةُ شَتٍّ تُوْةِ شَتٍّ هَوْيًا بَرْيًا اُحْضُرُوْا وَاُحْضُرُوْا يَا اَصْحٰبَ الْجِنِّ وَالشَّيٰطِيْنِ مِنْ جَانِبِ الْاَيْسَرِ وَمِنْ جَانِبِ الْمَشَارِقِ وَالْمَغَارِبِ بِحَقِّ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰهِ"

آسیب سے مستقل نجات کیلئے:۔ چاروں قُلْ اور لِاِيْلٰفِ (سورۃ قریش) اور یہ دو آیتیں مع تسمیہ پڑھے۔ فَكُبْكِبُوْا فِيْهَا هُمْ وَالْغَاوٗنَ○ وَجُنُوْدُ اِبْلِيْسَ اَجْمَعُوْنَ (سورہ الشعراء آیت 94،95) پھر آسیب زدہ کے بال پکڑ کر چاروں قُلْ اور لِاِيْلٰفِ اور آیت اِنَّا اَعْتَدْنَا لِلْكٰفِرِيْنَ سَلٰسِلَا وَاَغْلٰلًا وَّسَعِيْرًا (سورہ الدہر آیت 4) فَكُبْكِبُوْا فِيْهَا هُمْ وَالْغَاوٗنَ○ وَجُنُوْدُ اِبْلِيْسَ اَجْمَعُوْنَ (الشعراء 95،94) پڑھ کر پیشانی کے بالوں پر دم کر کے گرہ لگا دیں۔ عامل کو چاہئے کہ اپنی حفاظت کے لئے حصار کرے۔ اس کے بعد ارنڈ کی لکڑی آسیب زدہ کو مارے۔ آسیب عاجز ہو جائے گا اور اگر آسیب عاجز نہ ہو تو ایک نیلے کپڑے کا فیتہ بنا کر یہ عزیمت تین بار دم کر کے جلا کر ناک میں دھونی دیں عزیمت یہ ہے۔ "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ عَلِيْقًا مَلِيْقًا خَالِقًا مَخْلُوْقًا مَخْلُوْقٌ وَاَنْتَ تَعْلَمُ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ مَلِيْقًا مَافَرْقَهٗ مَالُوْقٌ وَرَالُوْقٌ فِرْعَوْنُ نَمْرُوْدُ شَدَّادُ"

اسکے بعد جب آسیب بہت گریہ وزاری کرے اور کہے مجھے چھوڑ دو دہائی سلیمان دہائی فیقطوش دہائی محمد رسول اللہ ﷺ کی تو اس سے عہد کرائیں کہ وہ دوبارہ اس کو یا کسی انسان کو تکالیف نہ دے گا پھر قسم لے کر پیشانی کے بال کھول دیں۔

آسیب:۔ اگر کسی پر آسیب کا شبہ ہو تو یہ آیات ذیل لکھ کر مریض کے گلے میں ڈالیں اور پانی پر دم کر کے مریض پر چھڑکیں اور اگر مکان پر اثر ہو تو ان کو پانی پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ آیات یہ ہیں: "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (پوری سورت) الٓمّٓ○ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ سے مُفْلِحُوْنَ (سورۃ بقرہ آیت 1 تا 5) تک اور وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ (سورہ بقرہ آیت 163) اور آیت الکرسی مکمل رکوع یعنی خٰلِدُوْنَ تک اور لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ سے كٰفِرِيْنَ (سورہ بقرہ آیت 284 تا 286) تک اور شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ سے حَكِيْمٌ (سورہ آل عمران آیت 18) تک اور اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِيْ سے رَبُّ الْعٰلَمِيْنَ (سورہ اعراف آیت 54) تک اور فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ سے خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ (سورہ المؤمنون آیت 116 تا 118) تک اور سورۃ وَالصّٰفّٰتِ کی شروع کی آیتیں لَازِبٍ تک اور هُوَ اللّٰهُ الَّذِيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ سے هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ (سورہ الحشر آیت 22 تا 24) تک اور وَاَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا (سورہ الجن آیت 3) اور سورۃ اخلاص اور معوذتین۔

بواسیر کے لئے

ایک پاؤ دیسی گھی اور تقریباً 30 سے 40 نیم کے پتوں کو صاف کر کے دیسی گھی میں جلا لیں۔ جب پتے سیاہ ہو جائیں تو پتے نکال کر ضائع کر دیں اور گھی استعمال کر لیں۔ سالن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگا لیں یا چمچ سے کھا لیں۔ بواسیر کیلئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ فائدہ مند ہوگا۔ دو ماہ مستقل کریں۔ **(محمد علی، احمد پور شرقیہ)**

انار سے سو بیمار تندرست

فرحت افزا

انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ اسہال میں انار کا ''ملک شیک'' بھی مفید ہے۔

انار کے بارے میں بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ یہ جنتی پھل ہے اور اس کے ہیروں جیسے دانوں میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے لہٰذا اسے کاٹتے، چھیلتے اور کھاتے وقت بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے تاکہ ہم اس مقدس دانے کے حصول میں بامراد ہوں لیکن ایک روایت یہ بھی ہے کہ وہ دانہ صرف قسمت والوں ہی کے ہاتھ آتا ہے یا جنہیں اللہ تعالیٰ اس قابل سمجھے، انہیں عطا کر دیتا ہے۔ روایت کے مطابق ہوتا یوں ہے کہ وہ دانہ کہیں نہ کہیں ضرور گر جاتا ہے اور گرتا بھی ایسی جگہ ہے جہاں سے اٹھانے کو جی نہیں چاہتا، یوں یہ قیمتی دانہ ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا انار کو ہمیشہ خاص احتیاط سے کاٹیے اور کھائیے۔ ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ لذت سے بھرپور انار مجسم شفا بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے موسم برسات کے خاص تحفے کی حیثیت سے پیدا فرمایا ہے یعنی یہ اس موسم کے تمام امراض کا علاج ہے۔ انار کا آبائی وطن، ایران اور افغانستان ہے وہاں سے یہ برصغیر پہنچا۔ جب آریا ہندوستان آئے، یہ خودرو پودا یہاں موجود تھا۔ بعض مورخین کا کہنا ہے کہ یہ شفابخش پودا آریاؤں کے ذریعے یہاں منتقل ہوا۔ چین اور کشمیر میں یہ اب بھی خودرو پودوں میں شمار ہوتا ہے۔ انار کے درخت کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ رسیلا پھل عموماً دس یا بارہ سال بعد لگتا ہے۔ ایک صحتمند درخت چالیس پچاس سال تک پھل دیتا ہے۔

غذا کی صلاحیت:۔ انار کے سو گرام خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزا، 5.1 فیصد ریشے اور 14.5 فیصد نشاستے پائے جاتے ہیں۔ اس کے سو گرام معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، فولاد 0.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ ایک سو گرام انار انسانی جسم کو 65 حراروں کے مساوی توانائی فراہم کرتا ہے۔

اسہال:۔ انار اسہال کا خاص علاج ہے۔ اس کے مریض کو وقفے وقفے سے تقریباً 50 ملی لیٹر انار کا رس پلایا جائے تو افاقہ ہوگا، اسہال میں انار کا ''ملک شیک'' بھی مفید ہے۔ اگر ملک شیک نہ بنانا چاہیں تو انار کا رس دہی میں ملا کر دیں اور چینی کی بجائے نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ یہ محض دوا ہی نہیں مکمل غذا بھی ہے۔ چھوٹے بچوں کو اسہال میں انار کی کونپلوں کی چٹنی بنا کر بھی دن میں تین سے چار بار دی جاتی ہے۔ اس سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

پیٹ درد:۔ انار (ترش یا شیریں) کے دانے نکالئے، پھر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تقریباً 100 گرام کھائیے۔ انشاءاللہ ہر قسم کا پیٹ درد ٹھیک ہو جائے گا۔

جمالگوٹے کا تریاق:۔ انار جمالگوٹے کا تریاق ہے، اگر طبیعت دستوں سے بدحال ہو اور دست کسی طرح رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو دس دس منٹ بعد ایک ایک مٹھی انار کے دانے کھلائیں یا ایک ایک گھونٹ انار کا رس پلائیں، افاقہ ہوگا۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

یرقان:۔ انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ چہرے کی رنگت سرخ اور خوش نما ہو جائیگی۔

سنگرہنی:۔ انار کا رس اس مرض میں بھی بہت مفید ہے۔

بخار:۔ انار کا رس دافع بخار بھی ہے۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:۔ مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا شیڈول صبح 10 سے 11 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صفحے کے ایک طرف مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

صبیحہ کرمانی کراچی، محمد عارف ایبٹ آباد، سید عابد شاہ گیلانی، گل فراز احمد آزاد کشمیر، احسان اسحاق بودالہ، نزہت، ارشاد انجم ریحان کہروڑ پکا، ارشد زبیر سرگودھا، جاوید خان ڈیرہ اسماعیل خان، ام حسیب درانی کراچی، ربیعہ عزیز راولپنڈی، گل نار فیصل آباد، جلیل احمد خان کوئٹہ، امان اللہ خان پشاور، حکیم صابر لاہور، والدہ مکرم صاحب، نزاکت ہمایوں ملتان، ڈاکٹر عمران خلیل پشاور، افشین خان لاہور، محمد صدیق ہری پور، شاہدہ مبین، میمونہ راولپنڈی، محمد نیاز الدین کراچی، عبدالقیوم آزاد کشمیر، ہارون حمید، رفعت اسلام آباد، یونس قادری ٹنڈو آدم، غلام رسول گجرات، ریاض سعید سیال، افتخار انور ہزارہ، اصغر علی شاہ پشاور، ثمرہ سمیر گوجرانوالہ، عادل حیدرآباد، نسیم اختر ملتان، معروف سلطان راولپنڈی، فاخرہ شہزادی، عرفان علی لاہور، وجیہہ مشتاق لاہور، کاشف اکبر، میاں محمد باہو، شیر احمد درانی، رشید پرویز، عنبرینہ ندیم، آمنہ بیگم، حبیب الرحمٰن لاہور کینٹ، محمد یعقوب کراچی، عمران علی شورکوٹ، محمد لطیف گوجرانوالہ، عبید الرحمٰن ساہیوال، جاوید ارشد رحیم یار خان، کرار حسین گوجرانوالہ، احسان خان چارسدہ، علی احمد کراچی، جویریہ احسان بودلہ، محمد اظہر رحیم یار خان، نصرت منور ملتان، ثاقب نوید رحیم یار خان، شازیہ شیخ، حکیم رشید احمد قصور، محمد شہباز گجرات، غلام مصطفیٰ ماڑی انڈس، ایم صادق کاکڑ لورالائی، ثمینہ اشرف جہلم، فضل الٰہی بہاولپور، عدیل منڈی بہاؤالدین، محمد شریف بہاولپور، محمد اسماعیل کراچی، جاوید رشید اسلام آباد، نورالحسنین، طاہر ٹوبہ ٹیک سنگھ، رحمت بشیر پشاور، ماسٹر بشیر احمد، حضور بخش مظفرگڑھ، سید شعیب الرحمٰن صوابی، سید زمرد حسین، محمد اشفاق لاہور، فتح محمد واہ کینٹ، ظہیر الدین بہاولنگر، ایم اشرف مرزا راولپنڈی، محمد عرفان گلگت، ندیم اختر راولپنڈی، حکیم ندیم قریشی راولپنڈی، شائستہ راجن پور، تسنیم کوثر ملتان، جمیل احمد قریشی گجرات

پینتیس سال کے گناہوں کے بعد

قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، ناچنے والی ناچ، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی" محمد علی انصاری، کوئٹہ

بس بس بس! اب مزید ہمت طاقت نہیں مجھ میں گناہ کرنے کی! آخر کب تک گناہ کرتے رہو گے؟ 35 سال کی زندگی میں گناہ زیادہ اور نیکیاں کم ہیں۔ تمہارے جسم نے جو جو گناہ لذت حاصل کرنے کیلئے کئے ہیں وہ تم جانتے ہو اور تمہارا رب تم سے بھی اچھی طرح ان گناہوں کو جانتا ہے۔ میں نماز پڑھ رہا تھا اور میرے ذہن میں یہ سوالات گردش کر رہے تھے۔ اور بار بار ایک ہی خیال آ رہا تھا کہ خدانخواستہ اگر توبہ کے آسرے میں اس جسم سے یہ روح پرواز کر جائے تو تمہارا کیا حال ہوگا اور یہ خیال کیوں آ رہا تھا کیونکہ کل مورخہ 28 اکتوبر بروز منگل 5:30 منٹ پر شدید قسم کا زلزلہ آیا۔ چونکہ میں کافی دیر سے سویا تھا اس لئے زلزلے کے پہلے جھٹکے پر میری آنکھ نہیں کھلی دوسرے جھٹکے پر بھی میری آنکھ اس طرح کھلی کہ مجھے اپنی بیوی کی کلمہ پڑھنے کی آواز سنائی دی۔ میں بھی اٹھتے ہی زور زور سے کلمہ پڑھنے لگا۔ پھر آہستہ آہستہ زلزلہ ختم ہوا۔ لوگ گھروں سے باہر نکل آئے، مسجدوں میں اذانیں ہونے لگیں خیر وہ رات جس طرح گزری بیان نہیں کر سکتا۔

صبح ہمارے شہر میں ہر ایک شخص کی زبان پر ایک ہی الفاظ تھے۔ جدھر دیکھو رات والے زلزلے کی باتیں ہو رہی تھیں۔ خیر ہم لوگ سمجھے کہ جیسے ہر دفعہ زلزلہ آتا ہے پھر اس کے بعد امن ہو جاتا ہے اس دفعہ بھی اسی طرح ہوگا۔ خبروں میں تو ضلع زیارت کے بارے میں سن کر بہت دکھ ہوا جو کہ زلزلہ کی لپیٹ میں سرفہرست تھا دن گزر گیا۔ عصر کے وقت دکان کے ملازم نماز پڑھنے چلے گئے اور میں دوست سے موبائل فون کے بارے میں باتیں کرنے لگا کہ اچانک زمین ہلنے لگی اور دیواریں کانپنے لگیں۔ جب زلزلہ کی شدت کم نہیں ہوئی تو دوست نے کہا کہ دکان سے باہر آ جاؤ کیونکہ شدت کم ہونے کے بجائے اور بڑھ رہی تھی اور دکان میں جو اشیاء الماریوں میں رکھی تھیں وہ گرنا شروع ہو گئی تھیں تو ہم لوگ باہر روڈ پر نکل آئے۔ باہر کا منظر عجیب وغریب تھا۔ ایسا لگ رہا تھا کہ بجلی کے کھمبے زمین پر گر جائیں گے اور بلند نگیں تو اس طرح سے جھول رہی تھیں کہ جیسے انسان جھولا جھولتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ لوگ اپنی دکانیں جو کہ قیمتی اشیاء سے بھری ہوئی تھیں اور جن میں زیادہ تر دکانیں جیولرز حضرات کی تھیں، چھوڑ کر باہر روڈ پر بھاگ رہے تھے کہ جیسے قیامت آ گئی ہو۔ میرے ذہن میں ایک سوال اٹھنے لگا کہ کیا یہ وہی زر و جائیداد ہے جس کے پیچھے بھائی بھائی کو قتل کر دیتا ہے۔ باپ بیٹے کو، بیٹا باپ کو قتل کر دیتا ہے۔ جس کیلئے ہم صبح سے شام تک جھوٹ بول کر رزق کماتے ہیں؟ جس کی وجہ سے ہم اپنی آخرت بھول گئے ہیں۔ آج ہم انسان ان تمام چیزوں کو چھوڑ کر کیوں بھاگ رہے ہیں اور اس کے بعد ایک عالم کے یہ الفاظ کانوں میں گونجنے لگے۔ "قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، ناچنے والی ناچ، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی"۔ واقعی بالکل ویسا ہی تھا۔ بس جب زلزلہ رکا تو اس کے فوراً بعد دکانیں وغیرہ بند ہو گئیں۔

لوگ اپنے گھروں کو چلے گئے اور لوگوں میں خوف وہراس اتنا بڑھ گیا کہ لوگ رات کے وقت کھلے آسمان کے نیچے ٹھہرے اور رات بھر نہیں سوئے کہ کہیں زلزلہ دوبارہ نہ آ جائے۔ اس رات بھی کم از کم چار جھٹکے محسوس ہوئے۔ مساجد میں نمازیوں کی تعداد بڑھ گئی۔ لوگوں نے سچے دل سے توبہ کی اور میں بھی مصلے پر بیٹھ کر اپنے گناہوں کے بارے میں سوچتا رہا اور اللہ کا شکر ادا کرتا رہا کہ اس نے توبہ کی مہلت عطا کر دی۔ اگر کہیں خدانخواستہ بغیر توبہ کے دنیا سے چلے جاتے تو ہمارا کیا بنتا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہر مسلمان کو سچی توبہ کی توفیق نصیب فرمائیں اور ہمیں اس توبہ پر استقامت عطا فرمائے (محمد علی انصاری، کوئٹہ)

نافرمان اولاد اور محبت زوجین کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ بِحُرْمَۃِ جِبْرَآئِیْلَ اَللّٰہُ الصَّمَدُ بِحُرْمَۃِ اِسْرَافِیْلَ لَمْ یَلِدْ بِحُرْمَۃِ مِیْکَائِیْلَ وَلَمْ یُوْلَدْ بِحُرْمَۃِ عِزْرَائِیْلَ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ بِحُرْمَۃِ دَرْدَائِیْلَ وَمِھْرَائِیْلَ

تین بار اول وآخر درود شریف پڑھیں پھر 360 مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد یہ پڑھیں نافرمان اولاد کیلئے زبردست ہے۔

(بیگم منظور، حویلی لکھا)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

چونکہ روحانی محفل کے فیوض و برکات بے انتہا ہیں۔ قارئین اس سے زیادہ استفادہ پانے کا اصرار کر رہے ہیں لہٰذا آئندہ روحانی محفل ہر ماہ 3 بار منعقد کریں۔ زیادہ نفع ہوگا ورنہ جتنی دفعہ منعقد کر سکیں۔ 10 مئی بروز اتوار شام 6 بجے سے رات 9 بجکر 27 منٹ تک ہماری مہینے کی پہلی روحانی محفل ہوگی۔ اس دوران **صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد** مسلسل پڑھیں۔ ہماری دوسری روحانی محفل 17 مئی بروز اتوار صبح 6 بجکر 57 منٹ سے لیکر 10 بجکر 23 منٹ تک ہوگی اس دوران بھی **صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد** مسلسل پڑھیں۔ 18 مئی بروز پیر نماز عصر کے بعد ہماری تیسری روحانی محفل ہوگی۔ نماز عصر کے بعد اپنی جگہ بیٹھے رہیں اور صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد مغرب تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ ان شاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔ **(نوٹ:)** خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم جناب حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ میں اور میرے شوہر روحانی محفل میں (باقی صفحہ نمبر 38)

عبقری 35 قید سے رہائی کیلئے: سورۃ والطُّوْر (پ 27) قیدی کثرت سے پڑھتا رہے ان شاء اللہ قید سے جلد رہائی حاصل ہوگی۔ اگر ہر نماز کے بعد پڑھیں تو نفع زیادہ ہوگا

اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دعا

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

عبدالحفیظ، انڈیا

اسماعیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز با جماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب والم میں اپنے بچوں سے متعلق فکرمند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہوگئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہوگئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آگئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رو رو کر یہ کہتے رہے کہ اے اللہ! مجھے یاد نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام وحلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب وزنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، گتھی سلجھ نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آگئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بدمعاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کماتا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہوگئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کمینوں کی اولاد بھی کمینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہوگی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہوگئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث فوراً یاد آگئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بدزبانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی ناز یبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹتے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون ومردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قبولیت کی گھڑی ہوگی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کے حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ وجوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارنا چاہئے۔ مبادا وہ قبولیت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملتے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بنا۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

جریان اور مثانے کی گرمی کیلئے

ھوالشافی: تخم ریحان 50 گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالمکھانہ 50 گرام، تخم کونچ 50 گرام، لاجونتی 50 گرام، بیج بند 50 گرام، گوکھرو 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) **فوائد:** جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، منی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مثانے کی گرمی کیلئے جواب ہے۔ بے اولادی کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر وحکیم عمران رضا، بنوں)

(بقیہ:۔ کاسنی استا ہربل ٹانک)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج:۔ اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر ورم آجائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن:۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش:۔ کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا:۔ ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی:۔ خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائن کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمتہ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنادے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آجائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب:۔ محمد آصف، لاہور)

اللہ سے محبت: اللہ کا قرب اس طرح حاصل ہوتا ہے کہ جن چیزوں کو اللہ اپنا دشمن جانتا ہے ان چیزوں کو بندہ بھی دشمن سمجھے۔

اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دعا

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

عبدالحفیظ، انڈیا

اسماعیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز با جماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب والم میں اپنے بچوں سے متعلق فکر مند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہو گئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہو گئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آگئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رو رو کر یہ کہتے رہے کہ اے اللہ! مجھے یاد نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام وحلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب وزنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، گتھی سلجھ نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آگئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بدمعاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کماتا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہو گئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کمینوں کی اولاد بھی کمینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہوگی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث فوراً یاد آگئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بدزبانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی ناز یبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹتے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون ومردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قبولیت کی گھڑی ہوگی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کے حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ وجوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارنا چاہئے۔ مبادا وہ قبولیت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملتے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بنا۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

جریان اور مثانے کی گرمی کیلئے

ھوالشافی: تخم ریحان 50 گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالمکھانہ 50 گرام، تخم کونچ 50 گرام، لاجونتی 50 گرام، بیج بند 50 گرام، گوکھرو 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) **فوائد:** جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، منی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مثانے کی گرمی کیلئے جواب ہے۔ بے اولادی کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر وحکیم عمران رضا، بنوں)

(بقیہ: کاسنی! سستا ہربل ٹانک)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج: اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر ورم آجائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن: دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش: کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا: ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی: خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائن کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمتہ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنا دے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آجائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب: محمد آصف، لاہور)

اللہ سے محبت: اللہ کا قرب اس طرح حاصل ہوتا ہے کہ جن چیزوں کو اللہ اپنا دشمن جانتا ہے ان چیزوں کو بندہ بھی دشمن سمجھے۔

والدین کی نافرمانی اور کینسر

ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو تڑپتی مگر کر نہ سکتی تھی۔

(عظمیٰ اعجاز، لاہور)

نبی کریم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ "ماں باپ کی نافرمانی کرنے والا جنت کی خوشبو بھی نہیں پا سکتا...." آج کی نوجوان نسل والدین کے ساتھ احترام سے پیش نہیں آتی۔ بیشتر گھرانوں کے بزرگ اپنی اولاد سے نالاں نظر آتے ہیں مگر کچھ کرنے سے قاصر ہیں کیونکہ کچھ کہیں تو اولاد کی بدتمیزی اور بڑھ جاتی ہے۔ اس میں قصور کس کا ہے؟ غلط تربیت کا یا یہ مکافات عمل ہے تھوڑی دیر کے لئے غیر جانبدار ہو کر سچائی سے اپنا محاسبہ کریں تو جو سمجھ میں آئے اسے کھلے دل سے مان لیجئے گا۔

آج میں آپ کو ایسے ہی ایک جوڑے کی کہانی سنا رہی ہوں جس نے والدین کی نافرمانی کی حد کر دی اور پھر خود سزا پائی اور عبرت کا نمونہ بنے۔ علیم سات بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا۔ پانچ بہنوں کے بعد پیدا ہوا لہٰذا بہت لاڈ اٹھائے گئے۔ بہت سالوں بعد ایک اور بھائی پیدا ہوا مگر علیم کی طرح لاڈلا نہ بن سکا۔ سارے گھر اور خاندان کا دلارا علیم تھا۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو خیر باد کہہ کر ایک پرائیویٹ فرم میں جاب کر لی۔ وہیں اس کی ملاقات صبا سے ہوئی اور یہ ملاقاتیں اور پسندیدگی آخر کار شادی پر منتج ہوئی۔ گھر کے کسی فرد کو صبا اور اس کے گھر والے پسند نہیں تھے مگر بیٹے کی ضد کے آگے ہار مان لی۔ صبا نے آتے ہی شوہر سے سب کو چھڑوا دیا اور اسے لیکر الگ اپنے میکے کے پاس کرائے پر مکان لے لیا۔ مہینے میں ایک یا دو مرتبہ علیم والدین سے ملنے آتا پھر دن مہینوں میں بدلنے لگے اور وہ مہینوں اپنی شکل نہ دکھاتا۔ ماں بیچاری بیٹے کی راہ دیکھتی رہتی۔ یوں چھ برس بیت گئے۔ وہ اولاد کی نعمت سے محروم رہے مگر ممتا کی ماری ماں دن رات ان کے لئے دعا کرتی کہ اے اللہ! تو میرے بیٹے کو صاحب اولاد کر دے۔ آخر کار اللہ نے ماں کی دعا سن لی۔ جب ماں کو پتہ چلا کہ بہو امید سے ہے تو ان کی خوشیوں کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ بیمار ہونے کے باعث سفر کے قابل نہ تھیں اور بہو آنے کی روادار نہ تھی۔ یونہی سات ماہ بیت گئے۔ ایک دن اچانک انہیں زبردست ہارٹ اٹیک ہوا۔ تین دن ایمرجنسی وارڈ میں رہنے کے بعد انہیں ہوش آیا تو بیٹے اور بہو سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ ان کے شوہر نے مجبور ہو کر بیٹے کے گھر فون کیا تو بہو نے کہا کہ ابھی وہ فارغ نہیں ہیں پھر کبھی آجائیں گے اور اپنے میاں کو فون کے متعلق نہ بتایا۔ آخر کار سات دن بعد ان پر دوسرا اٹیک ہوا جو جان لیوا ثابت ہوا۔ مرتے وقت بھی ان کی زبان پر علیم ہی کا نام تھا۔ جب والدہ کی وفات کی خبر ملی تو علیم اکیلے ہی آیا اور شکوہ کیا کہ مجھے بیماری کی اطلاع کیوں نہیں دی اور جواب سنے بغیر ماں کی تدفین کے بعد واپس چلا گیا۔ گھر والوں پر جو بیتی وہ الگ داستان ہے مگر پھر ان کے احتساب کا دور شروع ہوا۔ دو ماہ بعد ان کے ہاں ایک بیٹے نے جنم لیا۔ دونوں میاں بیوی بہت خوش تھے مگر یہ خوشی دیرپا ثابت نہ ہو سکی کیونکہ بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد ہی صبا گلے کے کینسر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو گئی۔ ساتھ ہی اس پر ہیپاٹائٹس کا حملہ ہوا اور وہ بستر سے لگ گئی۔ بچے کو اس سے دور رکھنے کیلئے ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا۔ وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو تڑپتی مگر کر نہ سکتی تھی۔ یوں تڑپتے ہوئے دو سال بعد ہسپتال کے بستر پر اس نے دم توڑ دیا۔ اب علیم اپنے بچے کے ساتھ اکیلا رہ رہا ہے کیونکہ بہن بھائیوں اور باپ کو خود اس نے چھوڑ دیا تھا۔ اب کس منہ سے انکے پاس جائے اور اپنا دکھڑا کیسے سنائے کہ دکھ تو صرف اپنے سنتے ہیں۔ جب خود ہی اپنوں سے کنارہ کر لیا تو کسی کا کیا قصور۔ اب وہ ماں اور بیوی کی قبروں پر جاتا ہے۔ ماں سے معافی مانگتا ہے اور بیوی کی بخشش کیلئے گڑگڑاتا ہے۔ دعا کریں کہ ماں اسے معاف کر دے تاکہ اسکی بیوی کی اور اس کی خطائیں معاف ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ ان پر رحم کرے (آمین)۔

قارئین سے میری التماس ہے کہ آپ بچوں کی تربیت صحیح انداز سے کریں۔ انہیں ادب سکھائیں تاکہ آئندہ زندگی میں وہ معاشرے کا مہذب فرد بن سکیں اور والدین کی عزت کو ہر چیز پر مقدم جانیں۔ ہم اپنی ذمہ داریاں ٹھیک طریقے سے نبھائیں اور اولاد کی تربیت توجہ سے کریں تو آئندہ کوئی علیم جیسا شخص پیدا نہ ہوگا۔ آزمائش شرط ہے۔

گداگری کا بھیانک انجام (محمد نعیم جاوید معرفتی، لاہور)

یہ سچا واقعہ میں اپنے دوست کے حوالے سے لکھ رہا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میں خانہ خدا میں عمرہ کے دوران طواف کر رہا تھا کہ میں نے ایک پاکستانی دیکھا جس نے دوران طواف ایک ہاتھ میں ایک برتن پکڑا ہوا تھا جس کے اندر برف تھی اور اس نے اپنا دوسرا ہاتھ برتن کے اندر برف میں رکھا ہوا تھا۔ اتفاق سے جب میں طواف سے فارغ ہو کر نماز پڑھ رہا تھا تو وہ شخص بھی میرے ساتھ نماز ادا کر رہا تھا۔ نماز سے فارغ ہو کر جب میں نے اس سے پوچھا کہ آپ نے اپنا ایک ہاتھ برف میں کیوں رکھا ہوا ہے تو اس نے بتایا کہ یہ ہاتھ آگ سے جل گیا تھا۔ میں فلاں جگہ دکاندار تھا۔ میری دکان پر بہت سے گداگر مانگنے کے لئے آتے تھے۔ ان میں سے ایک گداگر میرا دوست بن گیا۔ وہ اکثر دکان میں بیٹھ جاتا۔ میں اور وہ گپ شپ لگاتے۔ ایک دفعہ کافی دن گزر گئے وہ نہیں آیا۔ پھر آخر کار ایک شخص اس کا پیغام لیکر آیا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوں۔ مہربانی فرما کر مجھے ایک مرتبہ ملنے لازمی آؤ کیونکہ تمہارے علاوہ میرا کوئی دوست یا رشتہ دار نہیں ہے۔ میں اس کے گھر گیا تو وہ واقعی بہت بیمار تھا۔ اس نے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ میں بچ پاؤنگا۔ اگر میں مر گیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا۔ میں نے گداگری کر کے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا کیونکہ مجھے اس دولت سے بہت پیار ہے۔ میں نے اس دولت کی خاطر سب کچھ چھوڑ دیا تھا۔ گداگری کی لت نے مجھ سے سارے رشتے چھین لئے تھے مگر مجھے رشتوں سے زیادہ گداگری عزیز تھی۔ مجھے امید ہے کہ تم میرا یہ کام لازمی کرو گے۔ تھوڑے دنوں کے بعد وہ گداگر مر گیا میں نے اس کے کفن دفن کا انتظام کیا اور اس کی وصیت کے مطابق نوٹوں سے بھری بوریاں اس کی قبر میں اس کے ساتھ رکھ دیں۔

میں دوبارہ حسب معمول زندگی میں مصروف ہو گیا مگر میرا کاروبار دن بدن زوال پذیر ہونے لگا۔ میں مقروض ہوتا چلا گیا۔ ایک دن مجھے بیٹھے بیٹھائے خیال آیا کہ اس گداگر کی قبر میں نوٹوں کی بوریاں پڑی ہوئی ہیں بھلا وہ دولت اس مردے کے کس کام کی ہے۔ میں اسے نکالنے کے لئے اس کی قبر پر پہنچ گیا مجھے پتہ تھا کہ نوٹوں کی بوریاں کس سمت پر پڑی ہیں۔ میں نے اس سمت میں گڑھا کھودا جب بوری نکالنے کے لئے قبر کے اندر ہاتھ ڈالا تو قبر کے اندر سے آگ کا ایک گولہ میرے ہاتھ کو لگا۔ میں نے فوری ہاتھ باہر نکال لیا ہاتھ پر ظاہری طور پر کوئی زخم نہیں ہوا مگر آگ کا درد ہاتھ کے اندر ایسا گیا کہ کہیں سے کسی دوائی سے آرام نہیں آیا۔ میں اس ہاتھ کو برف میں رکھتا ہوں تو مجھے تھوڑا سا سکون مل جاتا ہے ورنہ درد ناقابل برداشت ہے۔ میں یہ سوچتا ہوں کہ ایک لمحہ کی آگ اگر اثر رکھتی ہے تو مردے کے ساتھ کیا ہوا ہوگا؟

آواز کھولنے کیلئے:۔ پرانے جو لیں اور ان کو بھون لیں، دو تولہ کی مقدار میں یہ چند بار کھائیں آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ کی بیٹھی ہوئی آواز کھل جائے گی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپ کے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔

صرف مشورہ

مشورہ:۔ منیر احمد صاحب! آپ کا خط شائع کیے بغیر جواب دے رہا ہوں۔ مثل مشہور ہے ”جیسا دیس ویسا بھیس“ اور ”کوا چلا ہنس کی چال نہ کوا رہا نہ ہنس“۔ تو محترم! آپ جس ملک اور جس معاشرے کے فرد ہیں وہاں ”محبت“ جیسی کسی چیز کا وجود تسلیم نہیں کیا جاتا اور پھر ابھی آپ کی عمر ہی کیا ہے۔ تعلیم پر توجہ دیجئے۔ کچھ بن جائیے۔ محبت اور شادی کے لئے تو ساری عمر پڑی ہے۔ ابھی سے آپ اس روگ کو کیوں پال رہے ہیں' اور بھی غم ہیں زمانے میں محبت کے سوا“۔

موت کا خدشہ

میں ایم ایس سی کا طالب علم ہوں۔ چند مہینوں سے عجیب الجھن میں پھنسا ہوا ہوں۔ میں تین چار مرتبہ خواب میں صبح کی اذان کے وقت اپنی بارات کو کسی نامعلوم مقام کی طرف جاتے دیکھ چکا ہوں، بزرگوں سے پوچھا تو انہوں نے میری موت کا خدشہ ظاہر کیا۔ اب میں بیمار رہنے لگا ہوں حتیٰ کہ میں نے وصیت نامہ لکھ کر جیب میں رکھ چھوڑا ہے۔ اللہ کے واسطے مجھے اس خوف سے نجات دلائیں۔ (ایک طالبعلم)

مشورہ:۔ محترم طالبعلم صاحب! جن بزرگوں سے آپ نے خواب کا ذکر کیا ہے غالباً وہ اُس دور کی پیداوار ہیں جب بلی راستہ کاٹ جاتی تھی تو وہ واپس گھر پلٹ آتے تھے کہ آج کام نہ ہوگا یا اگر زکام کے مارے چھینکوں سے براحال ہو رہا ہوتا تو فرماتے کہ بھئی کوئی یاد کر رہا ہے حالانکہ یاد تو زکام کے جراثیم کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کا خواب لاشعور میں چھپی ہوئی شادی کی آرزو کا اظہار ہے اس کے علاوہ کچھ نہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ دل میں وہم ڈال لیا ہے۔ اس خام خیال کو دل سے نکال ڈالئے ورنہ یہ وہم آپ کو واقعی بیمار کر ڈالے گا۔

شوہر کی چاہت

میری شادی کو صرف ایک سال ہوا ہے۔ شادی کے تیسرے دن میرے شوہر نے انکشاف کیا کہ ان کی توجہ ایک اور لڑکی کی طرف بھی ہے میں خون کے گھونٹ پی کر رہ گئی۔ ایک دن میرے شوہر مجھ سے کہنے لگے، جی چاہتا ہے کہ تمہارا نام بھی اسی کے نام پر رکھ دوں۔ وہ مجھ سے محبت بھی کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو استری بھی کر دیتے ہیں۔ آپ بتائیے میں کیا کروں؟ (نجمہ سلطانہ)

مشورہ:۔ محترمہ! آپ کے شوہر کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ آپ ان کی تیمارداری کر سکتی ہیں۔ اکثر مرد شادی سے پہلے اس قسم کے روگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ اپنی بیوی کو نہیں چاہتے۔ اب یہ آپ کا فرض ہے کہ ان کے دل سے ماضی کا خیال بھلا دیں۔ اپنے پیار، اپنے حسن سلوک سے انہیں اتنا متاثر کریں کہ وہ آپ ہی کو سب کچھ سمجھنے لگیں۔ انہیں اپنا محتاج بنا لیجئے۔ ان کی چیزیں ان کے کپڑے، ان کی دوسری ضروریات کا خود خیال رکھئے۔ یہاں تک کہ وہ صبح اٹھ کر ٹوتھ برش تک کے لئے آپ کے محتاج ہو جائیں۔ میرا مطلب یہ نہیں کہ ان کا ٹوتھ برش چھپا دیجئے بلکہ خود دیجئے۔ انکی ہر ضرورت کا خیال رکھئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے ہر کام میں آپکے محتاج ہو جائیں گے اور آپ ان کے لئے ایک ”لازم“ حیثیت اختیار کر لیں گی صرف اسی طرح وہ اپنے ماضی کو بھلا سکیں گے۔ یاد رکھئے! مرد کو بھی پیار اور محبت کی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے کہ جتنی عورت کو۔

والد صاحب میری شادی نہیں کرتے

میری عمر 26 سال ہے۔ میں میٹرک پاس ہوں پانچ سال کی عمر میں والدہ فوت ہو گئیں بعد میں والد صاحب نے دو شادیاں کیں لیکن انہیں طلاق دیدی۔ والد صاحب بڑے سخت گیر ہیں۔ میری ایک بہن بھی ہے جس کا رشتہ خود میں نے برادری میں کر دیا لیکن اسے طلاق ہو گئی۔ میں محنت کر کے روزی کماتا ہوں اور والد صاحب کی بھی مالی امداد کرتا ہوں۔ چاہتا ہوں کہ میرا گھر آباد ہو جائے لیکن والد صاحب برادری سے ملنے نہیں دیتے اور نہ کہیں میری نسبت طے کرتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہ میری خواہشات کو کچلنا چاہتے ہیں۔ اب میں کروں تو کیا کروں؟ (ن م س)

مشورہ:۔ محترم ن م س صاحب! ہر انسان کے دو فرض ہوتے ہیں ایک فرض اس کے اہل خانہ سے متعلق ہے اور دوسرا اپنی ذاتی زندگی سے۔ آپ کو ان دونوں فرائض کو پورا کرنا ہے۔ اب تک آپ اپنے اہل خانہ کے فرائض سرانجام دیتے رہے ہیں۔ جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپکے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں۔ چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔ ایسی صورت میں اگر آپ خود کوئی قدم اٹھائیں تو وہ نہ برا ہوگا اور نہ غیر اخلاقی۔ جب آپ کا یہ خیال ہے کہ آپکے والد مستقبل قریب میں آپ کی شادی پر توجہ نہیں دینگے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ اس فرض کو خود سرانجام دیں۔

سسرال سے تنگ ہوں

میں ایک کھاتے پیتے گھرانے کا فرد ہوں۔ میں جن دنوں کالج میں زیر تعلیم تھا میرے گھر میں والد کی غیر موجودگی میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس کے متعلق میرا اپنے والد کو آگاہ کرنا ضروری تھا۔ والد صاحب نے واقعہ سن کر میری والدہ اور ہمشیرہ کو گھر سے نکل جانے کا حکم دیدیا۔ شام کو والدہ نے میری منت سماجت کر کے کہا کہ میں اس واقعے کی ذمہ داری اپنے سر لے لوں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور گھر چھوڑ کر ملازمت اختیار کر لی۔ تنہائی سے گھبرا کر ایک جگہ نکاح کر لیا۔ ابھی تک رخصتی نہیں ہوئی۔ میں نے نکاح کے وقت نہ کوئی شرط لکھوائی اور نہ ان سے جہیز وغیرہ کا مطالبہ کیا۔ اب سسرال والوں کے نت نئے مطالبات سے میں تنگ آ گیا ہوں۔ کبھی نقدی کی فرمائش کر دیتے ہیں اور کبھی قیمتی چیزوں کی۔ خدارا اس سلسلے میں میری مدد کریں۔ (جاوید، کراچی)

مشورہ:۔ محترم! کاش آپ اس واقعے کی طرف بھی ہلکا سا اشارہ کر دیتے تو مجھے آپ کی قربانی کا پس منظر سمجھنے میں مدد ملتی۔ جہاں تک والدین کا تعلق ہے وقت آنے پر آپ کے تعلقات ان سے استوار ہو ہی جائیں گے۔ آپ کے والد بہر صورت وقت پر نرم ضرور پڑ جائیں گے۔ سردست آپ کا مسئلہ آپ کے سسرال سے متعلق ہے۔ اگر آپ کے سسرال والے اس غلط فہمی میں ہیں کہ وہ اپنے داماد سے اپنے اخراجات کی تکمیل کروائیں گے تو آپ انہیں قطعی طور پر اپنے فیصلے سے آگاہ کر دیں اگر وہ رشتہ قطع کرنا چاہیں تو کر دیں اگر وہ رخصتی کر دیں تو اپنی بیوی کو ہرگز الزام نہ دیں کیونکہ وہ تو ان معاملات سے قطعی بے خبر ہوگی۔

فراخی رزق: کسی بھی نماز کے بعد باوضو اسم یَا وَھَّابُ اول و آخر 3,3 بار درود شریف تین سو بار روزانہ پڑھا کریں۔ انشاء اللہ فراخی نصیب ہوگی۔

امی کا مسئلہ ❁ افیون سے نجات ❁ پیشاب کی تکلیف ❁ ماہواری کا مسئلہ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں اور لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں اپنے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

امی کا مسئلہ

میری امی کا مسئلہ یہ ہے کہ ان کی ٹانگ میں خاص طور پر گھٹنے میں درد رہتا ہے۔ خصوصاً اٹھتے بیٹھتے یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے۔ امی کی عمر 53 سال ہے۔ صحت نارمل ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو چیک کروا چکے ہیں۔ جب تک دوائی کھاتے رہیں تو آرام رہتا ہے جب دوائی چھوڑ دیں تو پھر وہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پاؤں اور ٹانگیں سوج جاتی ہیں۔ دو سال تک علاج کرواتی رہی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ میری امی کے لئے کوئی اچھا سا علاج تجویز کریں۔ (ندا ریاست، دبئی)

مشورہ:۔ اصلی چھتے کے موم کی گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔ ایک گولی دن میں تین بار غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ سوتے وقت ایک چائے کا چمچ مچھلی کا تیل بھی پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

افیون سے نجات مل گئی

آپ کی دعا اور مشورے سے افیون جیسی لعنت سے چھٹکارا تو میں نے پالیا ہے لیکن اب ایک اور مسئلہ درپیش ہے۔ وہ یہ کہ اب جو بھی چیز کھاتا ہوں، خاص کر دہی، بھنڈی، خربوزے، تربوز، آم یا کوئی اور میٹھی چیز تو پیٹ میں گیس رہتی ہے بعض اوقات اتنی گیس رہتی ہے کہ چلنے میں بھی دقت ہوتی ہے اور کسی گندی شے کو دیکھ کر قے آتی ہے۔ (ساگر، بلوچ)

مشورہ:۔ الحمد للہ، اللہ کا شکر ادا کریں۔ گیس کیلئے سونٹھ آدھا چمچ، غذا سے ایک گھنٹہ پہلے کھالیا کریں۔ ایک چمچ دیسی اجوائن صاف کی ہوئی، ایک پتہ تیز پات، ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کریں۔ آلو، گوبھی، دالوں اور گائے کے گوشت سے پرہیز کریں۔ بادام کا حلوہ صبح ضرور کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5-6 استعمال کریں۔

بدبو

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بغلوں سے کافی بو آتی ہے حالانکہ میں روزانہ نہاتی ہوں۔ صفائی کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ آپ نے ایک شمارے میں بتایا تھا کہ پسی ہوئی پھٹکری پانی میں ملا کر پاؤں میں لگائیں تو اس سے بدبو ختم ہوتی ہے۔ میں نے یہ طریقہ بغلوں پر استعمال کیا تو چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے مگر جب استعمال نہ کروں تو ویسے ہی بدبو آنے لگتی ہے۔ میں اس مسئلے سے پریشان ہوں۔ آپ اس کا کوئی مستقل علاج بتا دیں، بہت مہربانی ہوگی۔ میں نے بازاری لوشن بھی استعمال کیے ہیں مگر میں اس کا خرچہ برداشت نہیں کرسکتی۔ (فرزانہ حسین، فاضل پور)

مشورہ:۔ پھٹکری کے پانی سے دھو لینا کافی ہوتا ہے۔ عمدہ انگور خوب کھائیں یا پھر عمدہ عرق گلاب اور خالص لیموں کا عرق ہم وزن ملا کر روئی سے لگائیں یا اسی سے دھو لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پیشاب کی تکلیف

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب سے سعودی عرب آیا ہوں مجھے پیشاب کی تکلیف ہوگئی ہے۔ پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد دوبارہ سے پیشاب کی حاجت ہونے لگتی ہے۔ سارا دن اور رات بھر یہی کیفیت رہتی ہے یہاں بھی بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ براہ مہربانی میری رہنمائی کریں اور کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں۔ (محمد آصف، سعودی عرب)

مشورہ:۔ آملہ کا مربہ صاف پانی سے دھو کر صبح نہار منہ کھائیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ غذا میں سبزیوں کا شوربا کھائیں۔ زیادہ گرم چیزیں، مرچ، گرم مصالحے بھی استعمال نہ کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

دو مسئلے

میرے دو مسئلے ہیں۔ پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میں پڑھائی کی بہت شوقین ہوں لیکن ذہن بہت کمزور ہے۔ جو کچھ یاد کرتی ہوں فوراً بھول جاتا ہے۔ ذہنی یکسوئی بڑھانے، دماغ اور ذہن تیز کرنے کے لئے کوئی دوا تجویز کردیں تاکہ میرا دل و دماغ صرف پڑھائی پر ہو اور ذہن و دماغ تیز ہو جائے۔ پڑھنے اور یاد کرنے کی صلاحیت کچھ زیادہ ہو جائے۔

دوسرا مسئلہ یہ ہے میں اپنے سکول میں نعتوں اور ملی نغموں میں حصہ لیتی رہتی ہوں لیکن تین چار ماہ سے میرا گلا خراب ہوگیا ہے اور آواز موٹی ہوگئی ہے۔ بلغم آتا رہتا ہے اور سر میں بھی بہت درد رہتا ہے کوئی ایسا مشورہ دیں کہ گلا اور آواز بھی ٹھیک ہو جائے اور سر بھی نہ درد کرے۔ (مہوش، راولپنڈی)

مشورہ:۔ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں سوتے وقت لعوق سپستاں ایک چائے کی چمچ چاٹیں۔ ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

ماہواری کا مسئلہ

مجھے ماہواری کا مسئلہ درپیش ہے۔ گزشتہ آٹھ سال سے اس مسئلہ سے دوچار ہوں۔ ہر مہینہ کبھی آٹھ دن بعد، کبھی پندرہ دن بعد ماہواری آجاتی ہے۔ درد نہیں ہوتا ہے۔ چھ دن، لیکن کبھی آٹھ دن کبھی دس دن ٹھیک رہتی ہوں۔ عمر چوالیس برس ہے۔ شادی شدہ ہوں، تین بچے ہیں، چھوٹے کی عمر پندرہ برس ہے۔ ٹھنڈی چیزیں نہیں کھاسکتی۔ سردی زیادہ لگتی ہے۔ (ناہید، حیدرآباد)

مشورہ:۔ معلوم ہوتا ہے اندرونی زخم ہے آپ کسی اچھی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کو دکھائیں اور تشخیص سے ہمیں بھی مطلع کریں الٹراساؤنڈ رپورٹ کی فوٹو کاپی بھجوائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

گلے میں بلغم اور کمر درد

میری عمر اکیس سال ہے۔ ایم اے کی طالبہ ہوں۔ میں جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہوں اور کمزوری کی وجہ سے ٹانگوں اور کمر میں درد رہتا ہے۔ میرا پیٹ بھی صحیح نہیں رہتا۔ اکثر قبض رہتی ہے۔ اس کے علاوہ میرا گلا بہت خراب رہتا ہے۔ سردیوں میں گلے میں بلغم جم جاتا ہے جس کی وجہ سے

بائیں کان میں درد رہتا ہے۔ کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں لیکن پھر بھی مکمل طور پر آرام نہیں آتا۔ آپ مہربانی کر کے مجھے کوئی اچھا سا علاج بتایئے اور اس پریشانی سے مجھے نجات دلایئے۔ (صوفیہ نیازی، رحیم یار خان)

مشورہ:۔ عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام صبح چھ گرام شام کو کھائیں۔ اسطخودوس چھ گرام، بالچھڑ ایک گرام کو دو کپ پانی میں جوش دیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر خالص شہد سے میٹھا کر کے صبح دس بجے اور شام کو پی لیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

دانے

میری عمر انیس سال ہے۔ تقریباً تین سال سے مجھے یہ بیماری ہے کہ میری گردن کے نیچے یعنی سینے کے بیچ میں دانے ہیں جس طرح گرمی دانے ہوتے ہیں بس ویسے ہی تھوڑے موٹے دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں کے منہ نہیں ہوتے۔ ان دانوں میں بہت شدید خارش ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ یہ دانے کالے پڑ جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ ایک سال میں یہ دانے بہت پھیل گئے ہیں۔ پیٹ وغیرہ پر بھی آگئے ہیں۔ میں نے ابھی تک ان کا کوئی علاج نہیں کروایا۔ اس بیماری کا کوئی مفید علاج تجویز فرمائیں بہت مہربانی ہو گی۔ (صائمہ بتول، کراچی)

مشورہ:۔ عرق عشبہ ایک ایک اونس صبح و شام پئیں۔ کھٹی، ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ دس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ دودھ چاول سے پرہیز ضروری ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5-6 استعمال کریں۔

بالوں کی سفیدی

آج کل میں ایک بہت بڑے مسئلے سے دوچار ہوں۔ میری عمر سولہ برس ہے اور اس عمر میں ہی میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے بال بہت روکھے اور بے جان ہیں۔ خدارا میرے لئے کوئی اچھا اور سستا سا نسخہ جلد از جلد شائع کریں تاکہ میں مزید نقصان سے بچ سکوں۔ (محمد جنید اختر، میانوالی)

مشورہ:۔ عموماً بال زکام، نزلہ، غم، فکر اور دماغی کمزوری سے سفید ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی سبب اگر موجود ہو تو سب سے پہلے اسے رفع کریں پھر دوبارہ حال لکھیں۔ غذا کی طرف بھی توجہ کی ضرورت ہے۔ گوشت وغیرہ زیادہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3-4 استعمال کریں۔

مانع حمل نسخہ

عورتوں کیلئے انتہائی بے ضرر، آسان اور مجرب مانع حمل ہے

ترکیب:۔ میں نے کئی عورتوں کو یہ مجرب نسخہ استعمال کروایا اور نتیجہ سو فیصد رہا۔ ایک عورت کو تین سال کے لئے استعمال کروایا اس کے تین سال پورے ہو چکے ہیں امید نہیں ہوئی۔ انتہائی بے ضرر اور مؤثر ہے۔ مانع حمل ترکیب (برائے ایک سال، دو سال، تین سال) حیض سے فارغ ہونے کے بعد جس روز غسل کیا جائے اس روز عورت اگر ایک عدد مغز تخم ارنڈی نگل لے گی تو ایک سال تک اور دو عدد نگل لے گی تو دو سال تک اور اگر تین عدد نگل لے گی تو تین سال تک حمل نہ ہوگا۔ (از افادات بیاض صوبیدار چودھری فتح علی)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، املی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

عبقری 35 **گھٹنے کے درد کیلئے:۔** کریلے کو سالن کے طور پر زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند

ایک فقیر نے کہا.....اس محل میں دو نقائص (خرابیاں) ہیں.....ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے .....!!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا.....!!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔

دنیا فانی ہے

ایک مسلمان حکمران مہدی نے ایک نیا محل تعمیر کروایا۔ خلیفہ نے فرمایا: کسی کو اس محل کے نظارے سے منع نہ کیا جائے کیونکہ نظارہ کرنیوالے یا تو دوست ہونگے یا دشمن۔ اگر دوست ہیں تو خوش ہونگے اور ہم دوستوں کی خوش دلی چاہتے ہیں اور اگر دشمن ہیں تو رنج اٹھائیں گے اور ان کے دل جلیں گے اور ہر شخص کی یہی مراد ہوتی ہے کہ دشمن کو رنج پہنچے۔ نیز شاید وہ اس میں کوئی خرابی ڈھونڈیں اور کسی چیز کی کمی بتائیں تاکہ موقع ملنے پر اس کمی کو ختم کیا جاسکے اور نقص کو دور کر دیا جائے۔

ایک فقیر نے کہا..... اس محل میں دو نقائص (خرابیاں) ہیں.....ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے.....!!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا.......!!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔

(آفرین شاہد ڈیرہ غازیخان)

''بہشت کے باسی''

عہد صحابہؓ میں ایک حبشی غلام باغ میں کام کر رہا تھا۔ اس کا کھانا آیا تو ساتھ ہی ایک کتا بھی باغ میں آکر غلام کے پاس کھڑا ہوگیا۔ غلام نے ایک روٹی اس کے سامنے ڈال دی، وہ کھا کر کھڑا رہا۔ غلام نے دوسری اور پھر تیسری روٹی بھی ڈال دی اور اپنے کام میں مشغول ہوگیا۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ اتفاق سے وہیں کھڑے دیکھ رہے تھے۔ انہوں نے غلام سے پوچھا ''تمہارے پاس روزانہ کتنی روٹیاں آتی ہیں؟ کہا'' تین روٹیاں'' فرمایا'' پھر تینوں کا ایثار کیوں کر دیا؟'' غلام کہنے لگا'' دراصل یہاں کتے نہیں ہیں، یہ غریب بھوکا کہیں بڑی دور سے مسافت طے کر کے آیا ہے، اس لئے مجھے اس کو بھوکا واپس کرنا اچھا نہیں لگا'' حضرت عبداللہؓ نے فرمایا'' آج خود کیا کھاؤ گے''؟ غلام نے کہا'' ایک دن فاقہ کرنا کیا مشکل ہے''۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سخاوت میں مشہور تھے، فرمانے لگے، لوگ مجھے سخی کہتے ہیں جبکہ مجھ سے بڑا سخی تو یہ غلام ہے چنانچہ انہوں نے مالک سے وہ باغ خریدا، غلام کو آزاد کر کے باغ اسے ہدیہ کر دیا۔

(آفرین شاہد، ڈیرہ غازیخان)

جنت جن کے پاؤں تلے

☆ قرآن کریم میں اللہ نے فرمایا ہے'' اور تیرا رب فیصلہ کر چکا ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ نیکی کرو اور اگر تیرے سامنے ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انہیں اُف بھی نہ کہو اور نہ انہیں جھڑکو اور ان سے ادب سے بات کرو اور ان کے سامنے شفقت سے اور عاجزی کے ساتھ جھکے رہو اور کہو اے میرے رب! جس طرح انہوں نے مجھے بچپن میں پالا ہے اسی طرح تو بھی ان پر رحم فرما (پ ۱۵، ع ۳، آیت ۲۳، ۲۴)

☆ حضرت ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ہر گناہ میں سے جتنا چاہے اور جب چاہے اللہ تعالیٰ معاف کر دیتا ہے لیکن ماں باپ کی نافرمانی کے گناہ کا مواخذہ دنیا ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ اسے معاف نہیں کیا جاتا۔ (بیہقی)

☆ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو اولاد اس حالت میں صبح کو اٹھتی ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے لئے والدین کی اطاعت کرنے والی ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت کے دو دروازے کھول دیتا ہے اگر والدین میں سے ایک ہے تو اللہ تعالیٰ جنت کا ایک دروازہ کھول دیتا ہے اگر صبح اس حال میں کرتا ہے کہ والدین ناراض ہوں تو اس کیلئے جہنم کے دو دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر ان میں سے ایک کو ناراض کرتا ہے تو ایک دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔ ایک شخص نے عرض کی کہ اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں۔ (بیہقی)

☆ حضرت معاویہ ابن جاہمہؓ سے روایت ہے کہ ایک دن جاہمہؓ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ میں جہاد کا ارادہ رکھتا ہوں اور آپ ﷺ سے اجازت کی خاطر حاضر ہوا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا تمہاری ماں زندہ ہے؟ انہوں نے عرض کی جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا اس کی خدمت کو لازم پکڑلو۔ جنت اس کے پاؤں میں ہے۔ (احمد و نسائی)

☆ حضرت ابو الدرداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ باپ جنت کے اندر داخل ہونے کا درمیانی دروازہ ہے اگر تم چاہو تو اس کی نگہداشت کرو یا چاہو تو کھو دو (ترمذی)

☆ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو نیک اولاد اپنے ماں باپ پر محبت بھری ایک نظر ڈالتی ہے اللہ تعالیٰ اس کو ایک حج مقبول کا ثواب بخشتا ہے۔ لوگوں نے عرض کی اگر کوئی دن میں سو بار اسی طرح محبت بھری نظر ڈالے تو؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگر سو بار ایسا کرو تب بھی۔ اللہ تعالیٰ تمہارے تصور سے بہت بڑا ہے اور تنگ دلی جیسے عیبوں سے پاک ہے۔ (مسلم)

☆ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جو شخص رزق کی کشادگی اور عمر کی زیادتی کا خواہش مند ہو اس کو چاہئے کہ ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرے اور رشتہ داروں سے صلہ رحمی کرے (کنزالعمال)۔ حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ آدمی جب ماں باپ کے لئے دعا چھوڑ دیتا ہے تو اس کا رزق قطع ہو جاتا ہے۔ (طبرانی)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے دن اپنے والدین یا ایک کی قبر پر جائے اور وہاں سورہ یٰسین پڑھے تو وہ بخش دیا جائے گا (ابن عدی)۔ جو ثواب کی نیت سے اپنے والدین کی قبر پر جائیگا تو اس کو مقبول حج کے برابر ثواب ملے گا اور جو کثرت سے انکی قبر پر جاتا رہتا ہو اور دعا کرتا ہو تو فرشتے اس کی قبر کی زیارت کو آئیں گے (ترمذی)

دائمی درد شقیقہ

ابھی پرائمری میں پڑھتا تھا کہ درد شقیقہ کا شکار ہوگیا۔ درد پہلے ہلکا تھا پھر رفتہ رفتہ بڑھ گیا' جوان ہوا تو درد بھی جوانی پکڑ گیا۔ بہت علاج کیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ درد اتنا شدید ہوتا تھا کہ قے شروع ہو جاتی پھر کئی گھنٹے نیند یا بیہوشی رہتی۔ توبہ استغفار بہت کرتا تھا۔ اللہ پاک نے ذہن میں ڈالا اور میں نے کلونجی' سونف اور ہڑیڑ ہموزن پیس کر سفوف بنا کر کھانا شروع کر دیا۔ جب سوتا تو دائیں ٹانگ اور بازو میں عجیب سنسناہٹ محسوس ہوتی تھی جبکہ ایک پہلو پر پسینہ نہیں آتا تھا۔ گرمیوں میں البتہ یہ پہلو تھوڑا گیلا ہوتا تھا۔ اس دوائی نے خوب بلغم نکالا۔ تقریباً 2 سال سے زیادہ عرصہ ہوگیا ہے۔ سردیوں میں میں نے باقاعدگی سے صبح و شام شہد کھانا شروع کر دیا۔ تقریباً دو ماہ بعد رات کے وقت اندر سے جلن شروع ہوئی پھر آہستہ آہستہ پانی آنا شروع ہوگیا حتیٰ کہ قے شروع ہوگئی۔ قے تین مرتبہ آئی، دو دفعہ بھرپور اور تیسری مرتبہ کم۔ اس کے بعد سے درد بہت بہتر ہے۔ بلغم پہلے کی نسبت کم آتا ہے اور اس کے بعد سے طبیعت دن بدن بہتری کی طرف مائل ہے۔

(الطاف حسن، جڑانوالہ)

جنازہ دیکھیں تو پڑھیں: لَآاِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الْحَيِّ الَّذِيْ لَايَمُوْتُ حضور نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ یہ کلمات پڑھنے والا بخشا جائیگا۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مئی جوابات

☆ کئی ماہ قبل ماہنامہ عبقری میں گائے کے گھی کو ناک میں ڈراپر سے قطرہ ڈالنے کا نسخہ شائع ہوا تھا۔ خود میرے ساتھ اور کئی دوسرے لوگوں کے ساتھ یہ مسئلہ تھا، وہ بھی اور میں بھی تندرست ہوگئے۔ آپ بھی آزمائیں۔

(شاہین، اسلام آباد)

☆ بچوں پر نظر بد ہوتی ہے۔ آپ آیت الکرسی کی آخری آیت 101 بار صبح و شام پڑھ کر دم کریں۔ چند ہفتے پابندی سے کریں۔ بار بار کا آزمودہ ہے۔ (کوثر رشید، شجاع آباد) بچوں کیلئے خمیرہ بادام اور جوارش جالینوس مستقل چند ماہ استعمال کریں۔ یہ دماغی کمزوری سے ہوتا ہے۔

(پروفیسر عطامحمد رضوی، خان گڑھ)

☆ جنات کے دیکھنے کیلئے آپ بکثرت سورۃ جن کی پہلی دس آیات پڑھیں روزانہ کم از کم 313 بار۔ کئی ماہ تک پڑھیں مقصد حاصل ہوگا۔ (فقیر رسول بخش کبیروالا)، یہ خیال دل سے نکال دیں، کئی پاگل ہوتے دیکھے۔ (رشیدہ بی بی، کوٹلہ)

☆ بچی کو 2 بڑی الائچی، ایک چھٹانک سونف اور چند پتے پودینہ کے پانی میں ابال کر پلائیں، دن میں 6 بار پلائیں۔

(جہاں آرا، کراچی)

☆ والد صاحب کیلئے 70 ہزار دفعہ پہلا کلمہ پڑھیں اور ان کی روح کو بخش دیں۔ ایسا بار بار کریں میں نے اپنے والد کو بخشا پھر اچھی حالت میں خواب میں دیکھا۔ (ارباب علی، راجن پور)

☆ آپ تربوز کے بیج بھی ساتھ کھالیں پھر ایسا کبھی نہ ہو گا۔ انشاء اللہ آزما کے دیکھ لیں (غلام مصطفیٰ، مظفر گڑھ) آپ تربوز کے بعد پودینے کی چائے پی لیں، بدہضمی نہ ہوگی۔ (ڈاکٹر عبدالوحید ساغر، کالا باغ)

☆ چودھری احمد نواز نے گائے کے خالص دیسی گھی کا سوال کیا کہ کہاں سے ملے گا۔ ایک صالح شخص جو دودھ سے مکھن اور پھر گھی بناتے ہیں کم مقدار میں بناتے ہیں۔ باقی وقت اللہ اللہ کرتے ہیں۔ ان کا نام خالد بھٹی اور موبائل 0334-7870827 ہے۔

جون کے سوالات

سوال:۔ مجھے ایک مخلصانہ مشورہ چاہئے۔ میرے 4 بچے ہیں 3 لڑکے اور 1 لڑکی۔ پیدائش کے وقت بھی میرے تمام بچے سوکھے اور کمزور تھے اور اب جبکہ ان کی عمر 2 سے 7 سال ہے۔ اب بھی مریض لگتے ہیں۔ ایک اور کی امید ہے۔ کوئی ایسی چیز بتائیں جس سے آنے والا بھی تندرست، صحت مند ہو اور موجودہ بچے بھی صحت مند لگیں۔ عین نوازش ہوگی؟

سوال:۔ مجھے تقریباً 15 سال سے ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے۔ کافی ادویات استعمال کر چکی ہوں۔ اب بھی 2 قسم کی انگریزی علاج کی گولیاں کھاتی ہوں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ اس موذی مرض سے جان چھوٹے یا کم از کم یہ کنٹرول ہی رہے (نسیم جہاں، سکھر)

سوال:۔ میرے اوپر تلے 5 بچے ہوگئے ہیں۔ اب نئے بچے کے نام سے بھی خوف آتا ہے۔ ڈاکٹری گولیاں، پن، چھلا رکھوانے سے میں بہت گھبراتی ہوں۔ ویسے بھی ان کے نقصانات بہت دفعہ سامنے آئے ہیں۔ کوئی آسان اور تیر بہدف نسخہ بتائیں اللہ آپ کو اسکا اجر دیگا۔ (آسیہ، بھلوال)

سوال:۔ مجھے میرے بیٹے کیلئے کچھ پڑھنے کو بتائیں، غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے۔ چرس تک پیتا ہے۔ بدتمیزی کرتا ہے، کسی چھوٹے بڑے کا لحاظ نہیں کرتا۔ ایک ہی ایک ہے۔ بہت امیدیں وابستہ ہیں۔ بہت پریشان ہوں میرا کچھ کریں ورنہ ہم ماں باپ کا اکیلا سہارا لٹ جائے گا۔ (غلام اللہ، رحیم یار خان)

سوال:۔ میری عمر 18 سال ہے۔ میری پلکیں بہت چھوٹی ہیں بلکہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میرے باقی بہن بھائیوں کی پلکیں بڑی بڑی ہیں مگر میری چھوٹی ہیں کیا لگاؤں یا کیا کھاؤں؟

سوال:۔ گزارش ہے کہ میرا کام سارا دن چلنے کا ہے۔ جوتا کوئی اچھا ملتا نہیں اور اچھا جوتا خریدنے کے لئے پیسے نہیں جس کی وجہ سے پاؤں پتھر کی طرح سخت ہوگئے ہیں۔ ایڑیاں پھٹ گئی ہیں۔ چنڈیاں بھی ہیں۔ ان میں تکلیف بھی ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات خون بھی نکل آتا ہے۔ کوئی آسان، سستا اور اچھا نسخہ تجویز کریں۔ (انور شاہ، کوٹلی)

سوال:۔ آج کل جو جوانی میں بال سفید ہورہے ہیں اس کے لئے کوئی آزمودہ روحانی عمل بتادیں۔ (بلال، کوہاٹ)

سوال:۔ محترم حکیم صاحب! قارئین کے سوال و جواب میں میرا قارئین سے سوال ہے کہ میں اور میری چھوٹی بچیاں خارش سے بہت پریشان ہیں۔ کھجلی کرنے سے جسم پر نشان بن جاتے ہیں بہت سے ٹوٹکے اور دوائیاں استعمال کر چکے ہیں لیکن آرام نہیں آرہا۔ خدارا کوئی حل بتائیں۔ (مسز صدیق S.R/2 مرزاپور)

(بقیہ:۔ اندرون لاہور کے جنات)

نے ایک بار پھر پوچھ لیا کہ آپ کا مکان کس جگہ پر ہے، بزرگ نے کہا۔ ”گھبرائیں نہیں بہن جی! مکان قریب ہی ہے“۔

آخر دریا کے کنارے درختوں کے نیچے ایک جھونپڑی کے پاس آکر تانگہ رک گیا۔ جھونپڑی کے اندر لالٹین روشن تھی۔ ایک بزرگ خاتون جھونپڑی کے باہر کھڑی انتظار کر رہی تھی۔ بی بی نے خاتون کو دیکھا تو اسے کچھ حوصلہ ہوا۔ دونوں بزرگ جھونپڑی کے باہر ایک طرف ہو کر بیٹھ گئے۔ بزرگ خاتون بی بی دائی کو جھونپڑی میں لے گئی۔ بی بی کا کہنا ہے کہ اندر ایک خوبصورت جوان لڑکی پلنگ پر لیٹی تھی۔ بچے کی پیدائش قریب تھی اور کچھ دیر بعد ولادت ہوگئی۔ بی بی کہتی ہے کہ وہ لوگ مجھے عجیب وغریب لگ رہے تھے۔ زچہ اور اس کی والدہ بزرگ خاتون کی آنکھوں میں ایسی چمک تھی کہ جس کو دیکھ کر میرے بدن میں خوف کی ایک لہر دوڑ جاتی تھی۔ زچہ کے ہاں بیٹا ہوا تھا۔ پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں میں بھی جب میں نے وہی مافوق الفطرت چمک دیکھی تو میں جلدی سے جھونپڑی سے باہر آگئی۔ باہر مجھے واپس چھوڑنے کے لئے تانگہ کھڑا تھا۔ میں جلدی سے تانگے میں بیٹھ گئی، بزرگ آدمی نے کہا۔ ”بہن جی! آپ کی فیس دینے کے لئے ہمارے پاس اس وقت کچھ نہیں ہے۔ اس پوٹلی میں جو کچھ ہے اسے قبول کر لیں۔“ بزرگ نے پوٹلی میرے پاس سیٹ پر رکھ دی۔ تانگہ چل پڑا۔ اپنے مکان پر پہنچی تو خدا کا شکر ادا کیا۔ کوچوان مجھے چھوڑ کر چلا گیا۔ میرے بیٹے نے ناراض ہو کر کہا۔ ”اماں اتنی سردی اور رات کے وقت تمہیں نہیں جانا چاہئے تھا، یہ کون لوگ تھے“؟

بی بی دائی نے کہا۔ ”کوئی غریب غربا خانہ بدوش تھے۔ میری فیس دینے کے لئے بھی ان کے پاس پیسے نہیں تھے۔ یہ پوٹلی دے دی ہے کہ اسے قبول کرو اوپر کمرے میں آکر بیٹے نے پوٹلی کھول کر لالٹین کی روشنی میں دیکھا کہ پوٹلی میں بجھے ہوئے کوئلے ہی کوئلے تھے۔ بیٹے نے غصے میں کوئلے فرش پر پھینک دیئے اور ماں کو سختی سے منع کیا کہ آئندہ کبھی رات کے وقت کسی کے ساتھ نہ جایا کرو۔ بی بی کو بھی بجھے ہوئے کوئلے دیکھ کر بڑا غصہ آیا مگر اب وہ کچھ نہیں کرسکتی تھی۔

دن چڑھا تو ماں بیٹے نے کمرے کے فرش کی طرف دیکھا تو دیکھتے ہی رہ گئے۔ فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو بجھے ہوئے کوئلے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈلیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران ہوگئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو رات میں بی بی کو لے گئے تھے، جنات تھے۔ بیٹے نے سونے کی ساری ڈلیاں جلدی جلدی سمیٹ کر صندوق میں کپڑوں کے نیچے رکھ دیں۔ دونوں ماں بیٹا تانگہ کرا کر دریا کنارے اس جگہ گئے جہاں رات کو جھونپڑی کے اندر ایک عورت کے ہاں بچے کی ولادت ہوئی تھی مگر اب وہاں کسی جھونپڑی کا نام ونشان تک نہ تھا۔

معدہ کے امراض کیلئے اکسیر نسخہ

الائچی سبز (انڈین) ایک تولہ، دارچینی دو تولہ، انار دانہ تین تولہ، فلفل سیاہ چار تولہ، زنجبیل خشک پانچ تولہ، مصری سیاہ 18 تولہ تمام اشیاء باریک پیس کر رکھ لیں صبح و شام کھانے کے بعد ڈیڑھ چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ جلد فائدہ ہوگا انشاء اللہ (رفعت، فیصل آباد)

بدترین شخص:۔ بدترین شخص وہ ہے جو توبہ کی امید پر گناہ کرتا ہے اور پھر موت سے پہلے اسے توبہ کی توفیق نصیب نہیں ہوتی۔

انگلینڈ سے لاعلاج کی شفایابی

گائے کا خالص گھی ذراپر میں ڈال کر رات سوتے وقت دونوں نتھنوں میں دو دو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے یہ نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور دوائی اس آدمی کو نہ دی۔

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں صفحے کے ایک طرف خوشخط لکھیں تحریر ہم سنوار لیں گے

(عبدالواحد ظفر ہاشمی)

عبدالکریم صاحب کم و بیش عرصہ بیس سال سے مع اہل و عیال انگلینڈ میں مقیم ہیں۔ تین سال قبل ان کے دست و پا کی انگشت کے درمیان والے حصہ میں خارش نمودار ہوتی ہے۔ جسے کھجلاتے وقت مریض سرور اور سکون محسوس کرتا ہے اور چھوڑنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ بقول انکے انگلینڈ کے معالجین کے متعلق یہ سن کر تذبذب میں پڑ گیا کہ وہ مریض کے غمگسار اور محب بن کر بلا لالچ نہ صرف تیمار داری کو اپنا ایمان سمجھتے ہیں بلکہ مرض کی تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کا پیچھا بھی کرتے ہیں مگر جب اپنے ہاں نظر جاتی ہے تو عدم توجہی اور حصول زر کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ صاحب مذکور نے اپنے متعلقہ فیملی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ علاج ہوا۔ دو ہفتہ بعد مرض دب گیا۔ ایک ماہ بعد مرض نے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی شکل اختیار کر گیا۔ خارش کا یہ حال کہ مریض دیواروں کے ساتھ جسم رگڑنے لگا۔ فیملی ڈاکٹر نے بڑے ہسپتال مع ریکارڈ مریض کو بھیج دیا۔ وہاں میڈیکل سپیشلسٹ نے تقریباً چھ ماہ بعد مرض کنٹرول کر لیا۔ مگر شومئی قسمت کہ تین ماہ بعد مرض انتہائی بھیانک صورت میں حملہ آور ہوا کہ تمام جسم کے ساتھ ہاتھ پاؤں (ہتھیلی اور تلوے) بھی زد میں آگئے۔ چلنے کے قابل رہا اور نہ کھانے کی سکت رہی۔ ہسپتال میں نرسوں نے اپنے اہل خانہ سے بڑھ کر توجہ دی۔ ماہرین نے مختلف ٹسٹ لئے، علاج شروع ہوا۔ مختلف مراہم پورے جسم پر لگنے شروع ہو گئے چھ ماہ ہسپتال میں رہے کبھی افاقہ کبھی اضافہ۔ اسی ہسپتال کے ایک مشرقی ڈاکٹر نے ہمدردانہ مشورہ دیا کہ فوراً پاکستان جا کر کسی ماہر طبیب کا علاج کرائیں۔ یہ مشورہ مریض کے بچوں نے نا صرف قبول کیا بلکہ سب کچھ چھوڑ کر مع مریض اپنے آبائی گھر پہنچ گئے۔ یہاں پھر مقامی اصرار پر ایک مشہور ڈاکٹر سے علاج شروع ہوا۔ ایک ماہ بعد بدن کی کھال متعفن ہونا شروع ہوگئی اور مریض انتہائی اضطرابی کیفیت میں چلا گیا۔ آخر بندہ سے رابطہ قائم کیا گیا چونکہ مریض چلنے پھرنے سے معذور ہو چکا تھا۔ اس وجہ سے خود مریض کا ملاحظہ کرنے گیا۔ یقین جانئے کہ آج تک اس سے بدتر حالت ان آنکھوں نے نہیں دیکھی تھی۔ مریض اور اہل خانہ نا صرف میرے شناسا تھے بلکہ ابا حضور (جناب حکیم مولوی فیروز الدین جن کی تشخیص و تجویز بالخصوص صوفیانہ روش کے نا صرف لوگ معترف تھے بلکہ عقیدت کا یہ عالم تھا کہ ان کے برابر بیٹھنا بے ادبی تصور کرتے تھے)۔ کے بھی شناسا تھے مریض مجھے دیکھ کر یاس و ناامیدی کی نگاہ سے رونے لگا۔ تمام حاضرین جس میں میں بھی شامل تھا ان کے دکھ و کرب کو محسوس کئے بغیر نہ رہ سکے مریض کو تسلی دی اور مقامی طبیب کی موجودگی میں تشخیص مرض کے ساتھ علاج ان مدارج میں منقسم کیا۔ داخلی، خارجی، منضج، تنقیہ۔

پہلا نسخہ درج ذیل تجویز کیا۔ عناب، شاہترہ، تخم کاسنی، گل سرخ، گاؤزبان، افتیموں، افسنتین، نیلوفر، تمام ادویات کو رات گرم پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ ہمراہ معجون مصفی کھانے کی تلقین کی گئی۔ خارجی نسخہ کو نعمت خداوندی پایا۔ انگلینڈ ساختہ مراہم کی بجائے صرف شہد اور روغن زیتون کو تمام بدن پر ملنے کو کہا گیا۔ ایک ہفتہ بعد مندرجہ بالا نسخہ میں چرائتہ، اسطخودوس، گل منڈی، آلو بخارا کا اضافہ کر دیا گیا۔ مگر خارجی نسخہ وہی رکھا یعنی شہد اور روغن زیتون۔ ہفتہ بعد اسی نسخہ میں پوست ہلیلہ سبز، سناء مکی، ترنجبین کو شامل کر دیا چونکہ مریض کے جوڑوں میں بھی درد تھا اس کیلئے جوہر کا ایک کیپسول دیا گیا۔ تین ہفتہ بعد مریض ناقابل یقین حد تک روبہ صحت تھا۔ سوداوی مادہ ختم اور سیاہ بدن اپنی اصلی شکل پر آچکا تھا۔ چہرہ بارونق ہو چکا تھا مریض سابق معلم تھا۔ اس نے اپنی طرف سے اپنا اضافی نوٹ درج ذیل لکھوایا کہ میں اس خبیث مرض سے لاچار اور مقہور تھا، صحت و شفا کی قطعی امید نہ تھی۔ لیکن خداداد نعمتوں، جڑی بوٹیوں بالخصوص شہد و روغن زیتون کی افادیت کو نعمت خداوندی پایا۔ اس روداد کے لکھنے کا مطلب اپنے آپ کو منوانا مقصود نہیں نا انگریز ڈاکٹروں پر فوقیت کے اظہار کیلئے ہے۔ یہ صرف طب اسلامی اور خداداد نعمتوں کی افادیت و اہمیت کے اقرار کیلئے ہے۔

عرق النساء کیلئے مجرب نسخہ

محترم حکیم صاحب! بعد از سلام عرض یہ ہے کہ ماہنامہ عبقری کے ساتھ میری جنون کی حد تک محبت ہے اور جب مہینہ پورا ہوتا ہے تو میں بہت شدت سے اس کا انتظار کرتا ہوں۔ آپ نے رسالہ میں لکھا ہے کہ جس کسی کو رسالہ کے کسی نسخے سے شفا حاصل ہو تو ہمیں مطلع کریں لہٰذا قارئین کی خدمت میں اپنا تجربہ پیش کرتا ہوں۔ الرجی کیلئے آپ نے گائے کے خالص گھی والا نسخہ لکھا تھا۔ ایک دن میں ہومیو پیتھک ڈاکٹر کے پاس بیٹھا تھا کہ ایک آدمی آیا اور اس نے کہا کہ میری بیوی کو اکثر چھینکیں آتی ہے اور ہر وقت نزلہ زکام رہتا ہے۔ ڈاکٹر اس کیلئے دوا تجویز کر رہا تھا کہ اسی اثناء میں میں نے اس آدمی کو کہا کہ دوائی بھی لے جائیے اور ساتھ یہ بھی کریں کہ گائے کا خالص گھی ڈراپر میں ڈال کر رات سوتے وقت دونوں نتھنوں میں دو دو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے یہ نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور اس آدمی کو دوائی نہ دی۔ 15 دن بعد مجھے وہ شخص ملا اور اس نے کہا کہ اس نسخہ سے میری بیوی کی بیماری 70 فیصد ختم ہو چکی ہے۔ اب میں عرق النساء کیلئے ایک نسخہ لکھتا ہوں۔ یہ نسخہ میں تقریباً دو آدمیوں پر تجربہ کے بعد لکھ رہا ہوں۔ جس سے وہ دونوں بندے صحیح ہوئے ہیں۔ دو تین مہینے ہوئے کہ یہ نسخہ مجھے ملا ہے اسی وجہ سے تجربہ کم لوگوں پر کیا گیا ہے ان دو آدمیوں میں سے ایک کو اتنی شدید تکلیف تھی کہ پیشاب بھی کھڑے ہو کر کرتے تھے۔ بالکل بیٹھ بھی نہیں سکتے تھے۔ ایک جگہ کسی محفل میں ہم بیٹھے تھے کہ وہ عرق النساء والا مریض آیا۔ میں نے فارغ ہو کر اس کو یہ نسخہ لکھ کر دیا۔ جب اس نے استعمال کیا تو دسویں دن کے بعد صحت یابی شروع ہوئی اور پھر وہ بالکل صحیح ہو گیا۔

ھوالشافی:۔ سورنجان شیریں، میتھی دانہ، مجیٹھ، چوب چینی، مصری ہر ایک 50-50 گرام سفوف بنائیں صبح و شام ایک چمچ دودھ کے ہمراہ شفایابی تک استعمال کریں۔

پرہیز:۔ ترش اشیاء، چاول، گوشت وغیرہ۔

(محمد حسن، میانوالی)

امراض قلب کا ڈاکٹر

اگر آپ امراض قلب میں مبتلا ہیں تو چند ماہ کثرت کے ساتھ سنگترہ، انگور اور سیب کھائیں اور کوشش کریں کہ کھانے کی جگہ بھی انہیں استعمال کریں۔ اس کے بعد کسی بھی ماہر امراض قلب سے معائنہ کروائیں۔ وہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کبھی مرض قلب میں مبتلا نہ ہوئے تھے۔ (شاہد علی، راولپنڈی)

ہچکی کیلئے: سانس روک کر دل ہی دل میں دس بار اللہ کہیں، چند بار کرنے سے ہچکی دور ہو جائے گی۔

بہن کی فریاد بھائیوں کے نام

(نصرت خانم، فیصل آباد)

جو ماں ایک ایک نوالے کو ترستی تھی اور دوائی کے بغیر بیماری سے نبرد آزما رہی اسوقت تو کسی نے نہیں پوچھا مگر انکے مرنے کے بعد تمام رسوم بڑی شان سے ادا کی گئیں۔ سوئم سے لیکر چہلم تک دل کھول کر خرچ کیا گیا کہ برادری میں ناک نہ کٹ جائے۔

ڈالی گئی جو عہد خزاں میں شجر سے ٹوٹ
ممکن نہیں ہری ہو سحاب بہار سے
ہے لازوال عہد خزاں اس کے واسطے
کچھ واسطہ نہیں ہے اسے برگ وبار سے

قارئین کرام! آج میں آپ کو اس خزاں رسیدہ خاتون کی کہانی سناؤں گی جو بہاروں کی تمنا لئے خود قبر کی اتھاہ گہرائیوں میں اتر گئیں۔ اپنے گھر میں وہ آٹھ بہن بھائیوں میں ساتویں نمبر پر تھیں۔ گھر میں غربت کا دور دورہ ہو تو بیٹے کی آمد کی بھی وہ خوشی نہیں ہوتی، وہ تو پھر بیٹی تھیں۔ پھر ستم یہ ہوا کہ ان کی پیدائش کے دو سال بعد ایک اور بہن نے جنم لیا تو ان کی رہی سہی قدر بھی کم ہوگئی کیونکہ اوپر تلے یہ پانچویں بیٹی پیدا ہوئی تھی۔ وہ تو صد شکر کہ تینوں بیٹے بہنوں سے بڑے تھے اور بچپن میں ہی محنت مزدوری کر کے باپ کا ہاتھ بٹانے لگے تھے۔ وہ سات برس کی تھیں جب ماں کا سایہ ان سے چھن گیا۔ باپ نے بڑی تینوں بیٹیوں کی شادی کم عمری میں ہی کر دی۔ دو بیٹوں کی شادی کر کے باپ بھی دار فانی سے کوچ کر گئے تو بھائیوں کو باقی دو بہنیں مصیبت لگنے لگیں۔ چھوٹی کی شادی خالہ زاد سے اور ان خاتون کی اپنی عمر سے بائیس برس بڑے مرد کے ساتھ کر دی گئی۔ اس وقت ان کی عمر صرف چودہ برس تھی۔ بارہ برس بعد بہت منتوں مرادوں سے ان کے گھر بیٹے نے جنم لیا تو وہ بہت خوش تھیں مگر یہ خوشی انہیں راس نہ آئی کیونکہ اوپر تلے پانچ بچوں (جن میں ایک بیٹی اور چار بیٹے تھے) نے جنم لیا۔ ان کے میاں شروع سے کوئی خاص کام نہ کرتے تھے۔ وہ شروع سے ہی نند کے گھر (جو ساتھ ہی تھا) کام کر کے کھانا کھا لیتی تھیں، نند اپنے پرانے کپڑے انہیں دے دیتیں اور وہ اسی میں خوش تھیں۔ بچے چھوٹے ہی تھے کہ ان کے میاں کا انتقال ہوگیا۔ مرد کچھ نہ بھی کرے تو بھی عورت کے سر پر سائبان کا درجہ رکھتا ہے۔ شوہر کے انتقال کے بعد زندگی اور بھی مشکل ہوگئی۔ آخر پانچ بچوں کا ساتھ تھا۔ بڑی آس لیکر میکے گئیں کہ شاید بھائی مدد کر دیں مگر بھاوج نے کہا کہ بڑی محنت سے پیسہ کماتے ہیں، یتیموں کا ٹھیکہ نہیں لے رکھا۔ ہمارے اپنے اخراجات بہت ہیں مگر ہمیں کپڑے دھلوانے کے لئے کام والی کی ضرورت ہے اگر تم دھو دو تو تمہیں کھانا بھی دے دیا کریں گے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کی خاطر انہوں نے پانچ برس تک اپنے میکے والوں کے کپڑے اجرت پر دھوئے صرف اس امید پر کہ بچے جوان ہونگے تو مصیبتوں کا دور ختم ہو جائیگا۔ مگر قسمت کی ستم ظریفی کہ ان کے دو بیٹے نشے کی بری عادت کا شکار ہوئے اور خالق حقیقی سے جا ملے۔ ایک بیٹے کو محنت کیلئے کسی فیکٹری میں رکھوایا۔ وہ کچھ بہتر تھا مگر چند سال بعد ہی ماں سے اپنی شادی کا تقاضا کرنے لگا اور پھر جہاں اس نے کہا ماں نے اس کی شادی کر دی۔ پھر اس نے خرچ دینا بند کر دیا۔ ماں بیٹی محنت مزدوری کر کے اپنا پیٹ پالتیں اور پھر انہوں نے دور پرے کے رشتے داروں میں جو اپنے ہی جیسے غریب تھے، بیٹی کی شادی کر دی۔ بیٹی کو بیاہنے کے بعد وہ کالے یرقان جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوئیں مگر دونوں بیٹوں میں سے کوئی بھی ماں کو پوچھنے کا روادار نہیں تھا۔ حالانکہ ایک کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی۔ بیٹی خود بھی ایسے حالات کا شکار تھی وہ ماں کی کیا مدد کرتی۔ ان کے باقی بہن بھائیوں پر خدا کا فضل تھا مگر کسی نے کبھی نہ پوچھا تھا۔ آج کے دور میں لوگوں کا کیا کہنا، خونی رشتے بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ وہ خون تھوکنے لگیں تو انہیں خیراتی ہسپتال میں چھوڑ آئے۔ بیٹی چند دن رہ جاتی۔ پھر ایک دن چپکے سے انہوں نے اس بے حس دنیا سے منہ موڑ لیا اور بیٹی کو سسکتا چھوڑ کر اگلے جہان سدھار گئیں۔ پچھلے مہینے ان کی پہلی برسی تھی۔ بھائیوں نے بہن کو اس وجہ سے نہیں بلایا کہیں واپسی پر کچھ دینا نہ پڑے۔ مزے کی بات تو یہ ہے کہ جو ماں ایک ایک نوالے کو ترستی تھی اور دوائی کے بغیر بیماری سے نبرد آزما رہیں، اس وقت تو کسی نے نہیں پوچھا مگر انکے مرنے کے بعد تمام رسوم بڑی شان سے ادا کی گئیں۔ سوئم سے لیکر چہلم تک دل کھول کر خرچ کیا گیا کہ برادری میں ناک نہ کٹ جائے۔ میرا معاشرے سے یہ سوال ہے کہ کیا ماں باپ کی یہی قدر ہے کہ انکے مرنے کے بعد صرف اپنی ''عزت'' کے لئے ان کے لئے خرچ کیا جائے؟ کیا مردوں (باقی صفحہ نمبر 38)

موسم گرما کی انمول سبزی

موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کریلا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کمی کو پورا کرتی ہے (شائستہ زریں)

سورہ البقرہ کی آیت نمبر 61 میں ارشاد ربانی ہے ''اپنے پروردگار سے دعا کیجئے کہ ترکاری، ککڑی، گیہوں مسور اور پیاز وغیرہ جو نباتات زمین سے اگتی ہیں، ہمارے لئے پیدا کر دے''

موسم گرما میں زمین سے اگنے والی نباتات میں کریلا خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ بلاشبہ گرمی میں اس کی افادیت مسلم ہے حکیم محمد عثمان کے مطابق ''موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کریلا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کمی کو پورا کرتی ہے۔''

پیداوار:۔ کریلا موسم گرما کی پیداوار ہے جو گرم ممالک میں برسات تک رہتا ہے۔ کریلا کی پیداوار پنجاب میں بہت ہوتی ہے خصوصاً پنجاب کے جنگلوں میں خودرو کریلا بکثرت ہوتا ہے جو ککورہ کہلاتا ہے۔

اقسام:۔ کریلے کی دو قسمیں مشہور ہیں۔ ایک وہ جو کاشت ہوتی ہے یہ بڑا کریلا کہلاتا ہے اور موسم گرما کی پیداوار ہے۔ یہ کڑوا ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم جو خودرو اور جنگلی ہوتی ہے ککوڑہ کہلاتی ہے۔ یہ عموماً موسم برسات میں ہوتی ہے اور خوش ذائقہ بھی ہوتی ہے۔

غذائی وکیمیاوی اجزاء:۔ 100 گرام کریلے میں غذائی صلاحیت 29.04 فیصد، رطوبت 1.6، پروٹین 0.2 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، ریشہ 4.2 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

معدنی وحیاتیاتی اجزاء:۔ کیلشیم 30 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 108 ملی گرام، وٹامن C 88 ملی گرام، ایک سو گرام کریلے میں 25 کیلوریز ہوتی ہیں۔

غذائی وشفائی افادیت:۔ ''کریلا ہمارے ملک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے اور اسی کثرت سے استعمال بھی ہوتا ہے اس سبزی کے بہت سے غذائی وشفائی فوائد ہیں۔ اس کے اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ یہ سبزی اپنے اندر ایسی صفات رکھتی ہے جس سے انسانی جسم پر اچھے اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں مشروبات اور ٹھنڈے پانی کے بکثرت استعمال سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری 35 **مردانہ قوت کیلئے:** سورۃ البینہ لَمْ يَكُنِ الَّذِينَ كَفَرُوا (پارہ 30) کسی برتن میں مکمل لکھ کر پلانے سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کامیاب زندگی | خوف واندیشہ | گلاب بنی | آواز والفاظ | بند راستہ | شادی کا فریضہ

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

بند راستہ

خاندان کا ایک لڑکا مجھ سے شادی کا خواہشمند ہے اور میں بھی راضی ہوں لیکن خاندان کے لوگ فضول اور بے معنی اختلافات اور لڑائی جھگڑوں میں پڑ کر اس شادی کے سخت مخالف ہیں۔ بظاہر کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا، کوئی وظیفہ بتا دیں جسے پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کروں، روحانی محفل میں بھی دعا کرادیں۔ (نور...... کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد تین سو بار ''**یَا وَکِیْلُ**'' اور نماز فجر کے بعد سو بار ''**یَا حَکِیْمُ**'' کا ورد کر کے بارگاہ ایزدی میں آپ دونوں دعا کیا کریں، اللہ تعالیٰ کی طرف سے جس میں آپ کیلئے بہتری ہوگی ویسا ہو جائے گا۔ روحانی محفل میں دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔

کثیف خواب

میرے خواب کثیف ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے میں ذہنی وجسمانی طور پر کمزور ہوتا جا رہا ہوں۔ روز رات کو اس طرح کے حالات سے گزرتا ہوں کہ صبح سخت ذہنی کوفت اور اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رنگ زرد اور جسم نحیف ونزار ہو چکا ہے۔ حالانکہ میری سوسائٹی بری نہیں ہے پھر بھی ذہن کثافت میں ڈوبا ہوا ہے۔ میں خود کو کسی قابل نہیں سمجھتا۔ خدارا کوئی طریقہ، کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میری زندگی معمول پر آجائے۔ (نومی...... لاہور)

جواب: ناپسندیدہ اور کثیف خوابوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ اپنی ذہنی توانائی کو بیداری میں اعتدال وتوازن کے ساتھ مثبت سرگرمیوں میں استعمال کریں نیز اس صورتحال کو اپنے اوپر ایک بوجھ، ایک احساس خطا بنا کر سوار نہ کریں ورنہ اس سے بھی آپ کی توانائی خرچ ہوگی اور ذہن آزاد نہیں ہو سکے گا۔ خود کو محروم اور کسی قابل نہ سمجھنا بھی درست نہیں ہے لہٰذا اپنی سوچ کو تبدیل کریں۔ صبح جلد سے جلد بیدار ہو کر نصف گھنٹے تک خالی الذہن اور یکسو ہو کر چہل قدمی کریں اور رات سونے سے پہلے ''**بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیْمُ** ''کا ورد کیا کریں۔ **یَا حَفِیْظُ** ''گیارہ بار پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر ہاتھ چہرے پر پھیرے جائیں۔ دن رات کے اوقات میں کسی نہ کسی جسمانی کھیل یا سرگرمی میں ضرور حصہ لیں۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کے خیالات میں توازن پیدا ہو جائیگا۔

کامیاب زندگی

ایک کامیاب زندگی گزارنے کیلئے جس خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے، وہ مجھ میں نہیں ہے۔ خوف اور پریشان خیالی، وہم اور شک بھی زیادہ ہے۔ کوئی ایسی راہ بتائیں کہ میں اپنی کمزوریوں پر غالب آجاؤں۔ (فہیم، سرحد)

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دیکھا کریں۔ روزانہ رات کو ''**بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا رَحِیْمُ** ''گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس طرح تین بار کریں، بہتر ہے کہ یہ عمل سونے سے پہلے کر کے فوراً سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم چار ماہ عمل کیا جائے۔

پچیس سال

پچیس سال ہونے کو آئے ہیں کہ میرے گھر سے بیماریاں ختم نہیں ہوتیں۔ مسلسل بیماریوں نے قرضدار کر دیا ہے۔ پیشے کے اعتبار سے ڈرائیور ہوں۔ معلوم نہیں اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ہے یا کسی نے جادو وغیرہ کرا دیا ہے کہ حالات جوں کے توں ہیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار الحمد شریف، تین مرتبہ آیت الکرسی، گیارہ بار درود شریف کا ورد کرتا ہوں اور نماز کی بھی حتی المقدور پابندی کرتا ہوں۔ میرے لئے کوئی مؤثر دعا بتائیں اور روحانی محفل میں بھی دعا کرائیں کہ اللہ تعالیٰ میرے حال پر نظر کرم فرمائیں۔ (ایم آر بلوچ)

جواب: ہر نماز کے بعد یا پھر نماز عشاء کے بعد (ہر نماز کے بعد اکیس بار یا نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح) ''**یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ** ''پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں رحم وکرم کی دعا کیا کریں اور اسے معمول بنالیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم اور رحمت سے ایسے حالات پیدا ہونگے کہ جن میں آپ کے مسائل کا کوئی نہ کوئی حل سامنے آجائے گا۔ یہ حل اللہ تعالیٰ کی مرضی ومنشاء سے ہوگا۔ روحانی محفل میں بھی دعا کرا دی جائے گی، نام درج کر لیا گیا ہے۔

کاروبار

ہمارے والد کئی سالوں سے دکان کر رہے ہیں۔ جب بڑے بھائی جوان ہوئے تو والد صاحب نے کاروبار ان کے سپرد کر دیا۔ کاروبار میں بتدریج مشکلات اور پریشانیاں پیدا ہوگئیں اور ہم قرض کے بوجھ تلے دب گئے۔ حالات روز بروز ابتر ہوتے جا رہے ہیں۔ (عبداللہ خٹک، اسلام آباد)

جواب: آپ کے خط سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جس توجہ، ذمہ داری اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے بھائی پوری نہیں کر رہے ہیں۔ حالات میں بہتری کیلئے آپ کے بھائی ہر نماز کے بعد اکیس بار ''**یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ** ''پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

آج کا کام

میں نے گریجویشن کیا ہے اور آگے بڑھنا چاہتی ہوں لیکن نہ جانے کیوں ایسا نہیں کر پاتی۔ آج کا کام کل پر ٹالنے کی عادت سی ہوگئی ہے۔ نماز ادا کرتے وقت ذہن بہت زیادہ بھٹکنے لگتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے شدید کوفت اور بیزاری طاری ہونے لگتی ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں، یادداشت تو بالکل ختم ہو کر رہ گئی ہے۔ میں آپ کی اجازت سے آپ کے وظائف پر عمل کرنا چاہتی ہوں۔ آسان سا مراقبہ بھی بتا دیں تو مہربانی ہوگی ''**یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ** ''کے ورد کی اجازت بھی دیدیں۔ (ث...... بلوچستان)

جواب: وجہ یہ سمجھ میں آتی ہے کہ آپ ذہنی واعصابی طور پر متفکر رہتی ہیں اور آپ کے اعصاب کمزور ہوگئے ہیں۔ کچھ خیالات ایسے ہو سکتے ہیں جو آپ کو ذہنی دباؤ میں رکھتے ہیں

ان سب باتوں کا مناسب طور سے ازالہ کیا جائے تاکہ ذہن یکسو ہو سکے، نماز فجر کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک ''یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ'' کا ورد کیا کریں اور رات کو سونے سے پہلے یہ تصور کیا کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس میں آپ ڈوبی ہوئی ہیں اور اس پانی کا رنگ نیلگوں ہے۔ دس پندرہ منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں۔

گلاب بینی

میں نے آپ کے جواب کے مطابق گلاب کے پھول کو پانی میں ڈال کر اسے بغور چالیس دن دیکھا نیز پانی پر ''یَاوَدُوْدُ'' دم کر کے پینے کا عمل بھی کیا، چالیس دنوں کے عمل سے مجھے اپنے اندر قدرے تبدیلی محسوس ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مراقبہ کا کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ ذہنی وقلبی سکون حاصل ہو جائے اور اعتماد بحال ہو جائے نیز عمل کی مدت بھی تحریر کیجئے گا۔ دعا بھی کرائیں۔ (محمد پرویز، کراچی)

جواب: چالیس دنوں کے نتائج اطمینان بخش ہیں۔ آپ ''یَاوَدُوْدُ'' کا ورد بند کر دیں اور گلاب بینی کا عمل مزید اکیس روز کر لیں اس کے ساتھ ساتھ روزانہ رات سونے سے پہلے یا صبح بیدار ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر سانس اندر لیں اور ''یَارَحِیْمُ'' پڑھ کر باہر نکال دیا کریں۔ یہ عمل مسلسل دس منٹ تک کیا جائے اور خالی پیٹ کیا جائے۔ چوبیس گھنٹے میں کسی بھی وقت ایک تسبیح ''یَاحَفِیْظُ'' پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

خوف و اندیشہ

میں نے شادی کیلئے آپ کا شائع کردہ وظیفہ پڑھا اور جب وظیفہ ختم ہونے کو تھا کہ ایک رشتہ آیا اور والدین نے جلد منگنی کر دی۔ ہم لوگ بیرون ملک رہتے ہیں اور منگنی پاکستان میں ہوئی۔ ایک بار والدین پاکستان آئے تو کچھ جاننے والوں نے ایسی صورتحال پیدا کر دی کہ والدین کو یہ منگنی ختم کرنا پڑی۔ اب اس بات کا ڈر ہے کہ جہاں بھی بات شروع ہوگی، پچھلے حالات کی بناء پر صورتحال خراب ہو سکتی ہے یا کی جا سکتی ہے۔ بعض حالات و معاملات ایسے ہیں کہ جن کی مدد سے یہ کام آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ مستقبل کے متعلق خدشات میں اضافہ ہو گیا ہے۔ (کنول، لاہور)

جواب: اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے کوششیں جاری رکھیں اور خدشات کو قریب نہ آنے دیں، ہمیشہ سچ سے کام لیں۔

روزانہ نماز عشاء کے بعد سو بار ''یَاوَکِیْلُ'' پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔

الفاظ و آواز

میرے اندر توتلا پن ہے یعنی جب میں بولتی ہوں تو حروف کو برعکس آوازوں کے ساتھ ادا کرتی ہوں جو باعث شرمندگی ہوتا ہے۔ آواز وتلفظ کی صحیح ادائیگی کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے۔ (عبیر، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور نماز فجر کے بعد سورہ یٰسین کی آیت ''اِنَّمَآ اَمْرُہٗٓ'' سے لے کر ''کُنْ فَیَکُوْنُ'' تک پوری توجہ اور گہرائی کے ساتھ دل ہی دل میں پڑھیں یا پھر زبان سے ادا کریں اور پھر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس آیت مبارک کو مسلسل پانچ منٹ تک پڑھا جائے بعد ازاں کسی بھی لفظ کو جس کی ادائیگی میں آپ مشکل محسوس کرتی ہیں، دل ہی دل میں کئی بار صحیح تلفظ کے ساتھ دہرائیں اور پھر زبان سے آہستگی کے ساتھ اور واضح طور پر ادا کریں، لفظ کو کئی بار دہرایا جائے، عمل اور مشق کے ذریعے انشاء اللہ آپ کے اندر موجود کمزوری مغلوب ہو جائیگی۔

شادی کا فریضہ

والدین ہم سب بہن بھائیوں کی شادیوں کے فرائض سے سبکدوش ہو چکے ہیں۔ صرف ایک بہن کی شادی ہونا رہ گئی ہے۔ ہم سب کی کوشش ہے کہ جلد از جلد اس فرض سے سبکدوش ہو جائیں۔ جلد اور اچھے نتائج کیلئے کوئی مبارک و موثر اسم مبارک یا سورۃ بتائیں جس کی برکت سے یہ معاملہ جلد طے ہو جائے۔ (مسز احمد، واہ کینٹ)

جواب: بہن سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار ''درود شریف'' کے ساتھ اکیس بار سورۃ ''اخلاص'' اور نماز فجر کے بعد سو بار ''یَالَطِیْفُ'' پڑھ کر دعا کیا کرے۔ ان دونوں وظائف کو چار ماہ تک پڑھا جائے، بفضل ایزدی جلد اور اچھے نتائج ظاہر ہونگے۔ اس کے ساتھ صدقہ و خیرات بھی کی جائے۔

اندرون لاہور کے جنات

اے حمید

دن چڑھا تو ماں بیٹے نے کمرے کے فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو بجھے ہوئے کوئلے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈلیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران رہ گئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو رات میں بی بی دائی کو لے گئے تھے جنات تھے۔

اندرون لاہور تنگ و تاریک گلی کوچوں کے نیچے انسانوں کو کچھ نہیں کہتے اور اچھے ہمسایوں کی طرح رہتے ہیں۔ یہ جن بھوت عام طور پر پرانے مکان کی کسی پچھلی اندھیری کوٹھڑی میں رہائش پذیر ہوتے ہیں۔ مکان کی یہ کوٹھڑی اکثر بند رکھی جاتی ہے۔ سال چھ مہینے میں اگر ایک بار اس کی صفائی وغیرہ کروائی جاتی ہے تو سب سے پہلے گھر کا کوئی بوڑھا بزرگ باوضو ہو کر کلمہ شریف کا ورد کرتا ہوا کوٹھڑی میں داخل ہوتا ہے۔ اندرون شہر لاہور کے پرانے مکانوں کی پچھلی کوٹھڑیوں میں ایسے آلے اور طاق بھی پائے جاتے ہیں جہاں عورتیں رات کو چراغ روشن کرتی ہیں اور ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں کوئی نیک دل بزرگ کی روح رہتی ہے۔ پھر اس بزرگ کے بارے میں یہ بھی سنا جاتا ہے کہ کل فلاں شخص یا فلاں عورت نے سفید لباس والے ایک بزرگ کو کوٹھڑی میں سے نکلتے دیکھا ہے۔ جو دو قدم چل کر غائب ہو گئے تھے۔ جن بھوتوں کے بارے میں تو عجیب و غریب محیر العقول باتیں مشہور ہو جاتی ہیں یا کردی جاتی ہیں۔ ہماری رشتے کی ایک پھوپھی جان اندرون لاہور لوہاری میں رہتی ہیں۔ ان کا تین منزلہ حویلی نما مکان دوڈھائی سو سال پرانا ہے۔ ان کے مکان کا زینہ نیچے سے شروع ہو کر مکان کی چھت کے دروازے تک جاتا ہے۔ زینے میں ہر وقت اندھیرا چھایا رہتا ہے۔ مکان کی دوسری منزل کے دروازے کے پہلو میں ایک چھوٹی سی کوٹھڑی ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں جنات کی ایک فیملی رہتی ہے۔ اس کوٹھڑی میں ان کے ہاں بیاہ شادیاں ہوتی ہیں۔ ان کے رشتے دار آتے جاتے ہیں۔ میری پھوپھی کی بڑی بیٹی کا کہنا ہے کہ ایک دن وہ سیڑھیاں چڑھ رہی تھی کہ اس کوٹھڑی کا دروازہ کھلا تھا۔ اس نے دیکھا کہ کوٹھڑی کے اندر بڑے پلنگ پر ایک جن دولہا اور اس کی دلہن بیٹھے مسکرا مسکرا کر باتیں کر رہے ہیں۔ گھر والے کہتے ہیں کہ انہوں نے اکثر راتوں کو ایسی آوازیں سنی ہیں کہ جیسے کوئی تیز قدم اٹھاتا سیڑھیاں چڑھ رہا ہے۔ کبھی کبھی اس کوٹھڑی میں سے گھنگھروؤں کی آواز بھی آجاتی ہے۔ گھر والوں نے اس کوٹھڑی کا نام شیش محل رکھا ہوا ہے۔

کوٹھڑی میں ایک بلب ساری رات اور سارا دن جلتا رہتا ہے۔ جمعرات کو کوٹھڑی میں چراغ روشن کئے جاتے ہیں اور اگر بتیاں سلگائی جاتی ہیں کیونکہ کہا جاتا ہے کہ یہ جنات مسلمان ہیں۔ میری سب سے بڑی ہمشیرہ کا مکان مستی گیٹ میں تھا۔ ان کے مکان کے پاس ہی ایک کنڑی تھی جہاں "بی بی دائی" رہا کرتی تھی۔ بی بی دائی بڑی عبادت گزار پرہیز گار خاتون تھی۔ بچے کی پیدائش کے وقت لوگ بی بی دائی ہی کو بلواتے تھے۔

کہتے ہیں ایک بار بی بی دائی کے ساتھ ایک عجیب وغریب واقعہ پیش آیا۔ سردیوں کی رات تھی۔ سخت سردی پڑ رہی تھی۔ شہر کی گلیاں سنسان پڑی تھیں کہ کسی نے بی بی کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ بی بی کا بڑا بیٹا نیچے آیا۔ دیکھا کہ دو بزرگ کھڑے ہیں ایک بزرگ نے کہا "ہماری بہو کے ہاں ولادت متوقع ہے اور ہم بہن بی بی دائی کو لینے آئے ہیں" بی بی دائی کو پتہ چلا تو اس نے پوچھا۔ "کہاں جانا ہوگا؟"

بزرگ نے کہا۔ "قریب ہی جانا ہے بہن جی! ہم تانگہ ساتھ لائے ہیں۔ ہم آپ کو واپس بھی چھوڑ جائیں گے۔ آپ کی بڑی مہربانی ہوگی۔ ہم آپ کو منہ مانگی فیس دیں گے۔ بی بی دائی راضی ہو گئی۔ کنڑی کے باہر تانگہ کھڑا تھا۔ بی بی کا بیان ہے کہ تانگے کا کوچوان اگلی سیٹ پر خاموش بیٹھا تھا۔ دونوں بزرگ بھی تانگے کی اگلی سیٹ پر بیٹھ گئے اور تانگہ مستی دروازے سے نکل کر دریائے راوی کی طرف ہو گیا۔ بی بی نے سردی سے بچنے کے لئے گرم اونی چادر اوڑھ رکھی تھی۔ دونوں بزرگ خاموش تھے۔ دائی کوئی بات کرتی تو وہ بھی جواب دے دیتے۔ تانگہ جب سڑک سے اتر کر دریا کے پرانے ذخیرے کی طرف مڑا تو بی بی نے پوچھا۔ بھائی جان آپ کا مکان ابھی کتنی دور ہے؟

ایک بزرگ نے جواب دیا۔

"بس قریب ہی ہے بہن جی"

بی بی کا کہنا ہے کہ جب تانگہ ذخیرے کے درختوں سے نکل کر دریا کے کنارے کنارے چل پڑا تو میں گھبرا گئی۔ آدھی رات کا وقت، اجاڑ سنسان جگہ، اجنبی لوگ، بی بی کو خوف محسوس ہونے لگا مگر ہمت کر کے اس (باقی صفحہ نمبر 23)

عبقری سے فیض پانے والے

انمول خزانہ اور حسین نظارہ

آپ کے درس میں آنے کی برکت سے الحمدللہ میری دعائیں اللہ تعالیٰ نے خود بخود پوری کر دیں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ جیسے اللہ والے کی رہنمائی میں زندگی گزارنے کا موقع دیا، ورنہ ہم گناہگار تو اس قابل نہ تھے۔ ایک دن عبقری میں سے یاد کیا ہوا خزانہ نمبر 1 پڑھ کر میری آنکھ لگ گئی تو میں نے بہت ہی حسین اور پیارا نظارہ دیکھا۔ میں دیکھتی ہوں کہ میں جنت میں کھڑی ہوں اس میں بڑی خوبصورت عورتیں پھر رہی ہیں اور میں بڑی حیرانی سے انہیں دیکھ رہی ہوں اور پھر میں نے دیکھا کہ وہاں ایک چشمہ ہے۔ مجھے حکم ہوا کہ اس کا پانی پی لو یہ تمہاری پڑھائی کا انعام ہے۔ حکیم صاحب اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ نے مجھے اتنی بڑی سعادت نصیب کی بس آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اسی طرح تمام عمر اللہ کے راستے پر اور نبی کریم ﷺ کے راستے پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے رکھے (آمین) بعض دفعہ میں سوچتی ہوں کہ میری اتنے سالوں کی زندگی جو میں نے گزاری وہ اور اب کی سکون والی زندگی میں کتنا فرق ہے۔ اللہ تعالیٰ سب مومن عورتوں اور مردوں کو نیک راستے پر چلنے کی توفیق عطا کرے اور آپ جیسے مخلص اور نیک بندوں کو اللہ تعالیٰ ہمارے سروں پر سلامت رکھے۔ (آمین) (طالب دعا، عائشہ)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قرآن پاک کی ہر قدم پر رہنمائی

محمد منیر قریشی، لاہور

''اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی، بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کیساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہوگیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے والوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں''

قرآن پاک مومن کا ہر حال میں رہنما اور ساتھی ہے۔ سورۃ فاتحہ میں جو دعا ہے کہ اے اللہ ہمیں صراط مستقیم کی طرف ہدایت فرما۔ تو یقین کریں کہ یہ حقیقتاً ہمارے چھوٹے بڑے سب کاموں میں رہنمائی کرتا ہے۔ آپ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر رہے ہوں یا مسجد میں امام صاحب کے پیچھے نماز پڑھ رہے ہوں، قرآن کی جو آیت سامنے آئے گی وہ آپ کے اس دن کے معاملات کے حل کی جانب اشارہ کرتی ہوگی۔ بہت سے احباب نے گواہی دی ہے کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی سلگتا ہوا مسئلہ درپیش ہے اسی حالت میں ایسی آیت سامنے آجاتی ہے کہ حل واضح ہو جاتا ہے۔

مشہور کالم نویس میاں عبدالرشید نے قیام پاکستان کے وقت جب سنا کہ سازش کے ماتحت گرداس پور اور فیروز پور کے علاقے اصول کے خلاف بھارت کو دے دیئے گئے ہیں تو سخت صدمہ ہوا لیکن اسی دن عشاء کی نماز مسجد میں باجماعت پڑھی تو امام صاحب نے پہلی ہی رکعت میں جو آیت (سورۃ الفتح) پڑھی تو اس سے میرے دل کا اضطراب دور ہوگیا۔ اس کا ترجمہ یوں ہے ''یقیناً ہم نے تمہارے لئے فتح کا دروازہ کھول دیا ہے تاکہ تمہارے اگلے اور پچھلے گناہ معاف کر دے اور تم پر اپنی نعمت کا اہتمام کر دے اور صراط مستقیم کی جانب تمہاری رہنمائی کرے تاکہ اللہ تجھے ایسی مدد سے نوازے کہ جو غالب کر دینے والی ہو''

وہ لکھتے ہیں کئی موقعوں پر ایسا ہوا ہے کہ آیات قرآنی نے ہر وقت رہنمائی کی ہے۔ مثلاً میں ایک شخص سے اس کی کسی حرکت پر سخت ناراض تھا اور دوستوں کے کہنے کے باوجود اسے ملنے پر راضی نہ تھا۔ اس وقت نماز میں حاضر ہوئے پھر امام صاحب نے جو آیات پڑھیں ان کا ترجمہ اس طرح تھا: ''اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی۔ بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کے ساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہوگیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے والوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں'' مجھے اشارہ مل گیا اور میں اس کے پاس چلا گیا۔ وہ صاحب بڑی گرم جوشی کے ساتھ ملے اور ہماری ناراضگی دور ہوگئی۔ راقم الحروف کو بھی بعض اس طرح کے تجربات ہوئے ہیں اور مسائل کے حل میں قرآن پاک سے رہنمائی ملی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ قرآن پاک پڑھتے یا سنتے وقت دھیان کو ہٹنے نہ دیں۔ پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح صحیح راہ پر چلاتا ہے۔ آپ کو بھی یقیناً ایسے ہی تجربات سے واسطہ پڑے گا اور آپ کے مسائل کے حل کی جانب رہنمائی ہوگی۔ یہ تجربہ مشکل بات ہے لیکن آزمائش شرط ہے۔

ایک اور واقعہ میں لکھتے ہیں کہ تحریک حصول پاکستان زوروں پر تھی۔ مولانا فضل حق جن کو 23 مارچ 1940ء کو قرارداد پاکستان پیش کرنے کی سعادت حاصل ہوئی تھی ایک دفعہ ڈھاکہ سے کراچی آنے کا پروگرام رکھتے تھے۔ جب وہ روانگی کے وقت سٹیشن پر پہنچے تو نوکروں سے پوچھا کہ میرے سامان میں قرآن پاک شامل ہے یا نہیں۔ نوکروں نے بتایا کہ وہ تو ہم بھول گئے ہیں آپ نے حکم دیا میرا سامان گاڑی سے اتار لیا جائے، ہم نہیں جائیں گے۔ اگلی گاڑی سے قرآن حکیم ساتھ لے کر جائیں گے ان دنوں ہندو پاکستان کی وجہ سے بہت بپھرے ہوئے تھے جو گاڑی آپ نے چھوڑ دی تھی راستہ میں اس میں بم پھٹ پڑا اور اللہ نے آپ کو محفوظ رکھا۔ قرآن حکیم کی برکت تھی، اللہ نے مولانا فضل حق کو دشمنوں کی سازش سے صاف بچا لیا۔ کلام پاک کی برکت سے محفوظ رہنے کے بہت سے واقعات ریکارڈ پر ہیں۔

بد نظری

اسلام علیکم کے بعد عرض ہے بندہ کو آپ نے جو وظیفہ بتایا تھا اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ بندہ اس وظیفے کو کثرت سے پڑھ رہا ہے جس کی برکت سے اللہ پاک نے بدنظری اور گناہ سے میری حفاظت فرمائی۔ جب بھی بدنظری کا موقع آتا ہے تو فوراً میری زبان پر یہ کلمات جاری ہو جاتے ہیں۔ (فاروق ریحان)

محبت الٰہی کا حصول

جو شخص اللہ کی محبت اور اس کا قرب پانے کا متمنی ہو تو اسکو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے (فرید خان، پشاور)

(۱) ہر نماز کے بعد پانچ مرتبہ صدق دل سے ہمیشہ کے لئے روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ عامل کے دل میں محبت الٰہی کا جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ اَللّٰهُمَّ حَرِّقْ قَلْبِىْ بِنَارِ عِشْقِكَ وَارْزُقْنِىْ اِزْدِيَادَ مُحَبَّتِكَ حَتّٰى لَا يَبْقٰى شَيْءٌ غَيْرُكَ

(۲) اگر کوئی شخص چاہے کہ اس کا دل اللہ کی طرف رجوع کرے تو لازم ہے کہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ اس آیت مبارکہ کو پڑھ لیا کرے۔ انشاء اللہ اس کا قلب محبت الٰہی میں قائم ہو جائے گا۔ آیت شریف یہ ہے۔ فَاسْتَقِمْ كَمَآ اُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ ۝ (ہود 112)

(۳) ہر نماز کے بعد کلمہ توحید لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِىْ وَيُمِيْتُ وَهُوَ حَيٌّ لَّا يَمُوْتُ اَبَدًا اَبَدًا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ ط بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ط پڑھ لینے سے بندے کی نماز قبول ہو جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ اس بندے کو اپنی محبت عطا کر دیتا ہے۔

(۴) لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الصَّمَدِ الْاَحَدِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ رَبِّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الْوَكِيْلِ الْكَفِيْلِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الْفَتَّاحِ الْعَلِيْمِ۔ ہر روز نماز مغرب کے بعد دس مرتبہ (اول و آخر درود شریف جتنی مرتبہ چاہے) پڑھنے سے انسان کے دل میں محبت الٰہی کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے اور مداومت کرنے سے عاشق خدا بن جاتا ہے۔

(۵) ہر وقت کے لئے، وضو، بے وضو، غرض جس حالت میں بھی ہو اٹھتے بیٹھتے، سوتے جاگتے ذیل کا ورد زبان پر رکھے انشاء اللہ محبت الٰہی کے سمندر میں شناوری کرے گا۔ اَللّٰهُ حَاضِرِىْ، اَللّٰهُ نَاظِرِىْ، اَللّٰهُ شَاهِدِىْ، اَللّٰهُ نَاصِرِىْ، اَللّٰهُ مَعِىْ اَللّٰهُ لِىْ۔

(۶) جو شخص اللہ کی محبت اور اس کا قرب پانے کا متمنی ہو تو اس کو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے یعنی ہر وقت یہ تصور کرے کہ میرے ہر فعل اور میری ہر سوچ کو اللہ پاک دیکھ رہے ہیں۔ اس کیفیت پر مداومت کرنے سے انشاء اللہ بہت جلد محبت الٰہی میں کامیاب ہوگا۔

دنیا کی وسعت اور فراخی کیلئے: تیسرا کلمہ، درود شریف، استغفار اور شام کے بعد سورۃ الواقعہ پڑھنا غربت کو دور کرتا ہے۔

مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے

نظر بد کا علاج

نظر بد کے علاج کے متعدد طریقے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

پہلا طریقہ:۔ جس شخص کی نظر لگی ہو اگر اس کا پتہ چل جائے تو اسے غسل کرنے کا کہا جائے۔ پھر جس پانی سے اس نے غسل کیا ہو، اسے نظر بد سے متاثرہ شخص پر بہا دیا جائے، اس طرح انشاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔ ابوامامہؓ کہتے ہیں کہ میرے والد سہل بن حنیفؓ نے غسل کرنے کا ارادہ کیا اور جب اپنی قمیض اتاری تو عامر بن ربیعہؓ ان کی طرف دیکھ رہے تھے۔ میرے والد کا رنگ انتہائی سفید اور جلد بہت خوبصورت تھی۔ عامر نے دیکھتے ہی کہا: میں نے آج تک اتنی خوبصورت جلد کسی کنواری لڑکی کی بھی نہیں دیکھی۔ ان کا یہ کہنا تھا کہ سہلؓ کو شدید بخار شروع ہو گیا۔ چنانچہ رسول اکرم ﷺ کو یہ قصہ بتایا گیا اور آپؐ سے عرض کیا گیا کہ سہل کی حالت یہ ہے کہ وہ سر بھی نہیں اٹھا سکتا، آپؐ نے پوچھا: کیا تمہیں کسی پر شک ہے؟ انہوں نے کہا: جی ہاں عامر بن ربیعہؓ پر شک ہو سکتا ہے۔ سو آپؐ نے انہیں بلوایا اور ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا: ''تم میں سے کوئی اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے؟ ..... کیا تم بارک اللہ نہیں کہہ سکتے تھے؟ اس کیلئے غسل کرو۔''

عامرؓ نے اپنا چہرہ، ہاتھ، کہنیاں، گھٹنے، پاؤں اور اپنی چادر کے اندرونی حصے دھوئے، پھر اسی پانی کو آپؐ نے سہلؓ کے اوپر پیچھے کی طرف سے بہانیکا حکم دیا اور سہل فوراً شفایاب ہو گئے۔ (صحیح ابن ماجہ)

غسل کا طریقہ

ابن شہاب زہری کا کہنا ہے کہ ہمارے زمانے کے علماء نے غسل کی یہ کیفیت بیان کی ہے۔ جس آدمی کی نظر لگی ہو، اس کے سامنے ایک برتن رکھ دیا جائے، جس میں وہ سب سے پہلے کلی کرے اور پانی اسی برتن میں گرائے پھر اس میں اپنا چہرہ دھوئے، پھر بائیں ہاتھ کے ذریعے اپنی دائیں ہتھیلی پر پانی بہائے، پھر دائیں ہاتھ کے ساتھ بائیں ہتھیلی پر پانی بہائے۔ پھر پہلے دائیں کہنی، پھر بائیں کہنی پر پانی بہائے، پھر بائیں ہاتھ سے اپنا دایاں پاؤں دھوئے، پھر دائیں ہاتھ سے بایاں پاؤں دھوئے، پھر اسی طرح اپنے گھٹنوں پر پانی بہائے۔ پھر اپنی چادر یا شلوار وغیرہ کا اندرونی حصہ دھوئے اور اس پورے طریقے میں اس بات کا خیال رہے کہ پانی برتن میں ہی گرتا رہے اس کے بعد جس شخص کو نظر بد لگی ہو اس کے سر کی پچھلی جانب سے وہ پانی یکبارگی بہا دیا جائے۔ (سنن کبریٰ از بیہقی)

غسل کی مشروعیت:۔ (۱) رسول اکرمؐ کا فرمان ہے:۔ ''نظر بد کا لگنا حق ہے اور اگر کوئی چیز تقدیر سے سبقت لے جانے والی ہوتی تو وہ نظر بد ہوتی اور جب تم میں سے کسی ایک سے غسل کا مطالبہ کیا جائے تو وہ ضرور غسل کرے۔'' (صحیح مسلم: ۲۱۸۸)

(۲) حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ''جس شخص کی نظر بد کسی کو لگ جاتی تھی اسے وضو کرنے کا حکم دیا جاتا تھا، پھر اس پانی سے مریض کو غسل کرا دیا جاتا تھا۔'' (صحیح ابوداؤد: ۳۸۸۰، ۳۲۸۶) ان دونوں حدیثوں سے یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ جس شخص کی نظر کسی کو لگی ہو وہ مریض کے لئے وضو یا غسل کرے۔

دوسرا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں:

(بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ) (مسلم)

تیسرا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں۔

"بِسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيكَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ"

(السلسلة الصحيحة)

''اللہ کے نام کے ساتھ، وہ اللہ تجھے ہر بیماری سے شفا دے گا اور ہر حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے اور ہر نظر بد کے شر سے۔''

چوتھا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں۔

(اَللّٰهُمَّ أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ اِشْفِ أَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا) (صحیح بخاری)

''اے اللہ! تو لوگوں کا پروردگار ہے، تکلیف دور فرما اور شفا بخش کیونکہ تو شفا بخشنے والا ہے۔ تیری شفا کے علاوہ کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرما جو بیماری کو جڑ سے اکھاڑ دے۔''

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 35

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

ابولہب کے بیٹوں پر شفقت:۔ فخر کونین حضرت احمد مجتبیٰ ﷺ کے چچا ابولہب بن عبد المطلب کی عداوتیں اظہر من الشمس ہیں۔ یہ واحد ایسا بدنصیب تھا کہ جس کا نام لیکر قرآن نے ہلاکت کی خبر دی۔ لسان وحی نے سورہ لہب میں اس خسران ابدی کا تذکرہ فرمایا ہے۔ ابولہب کا چھوٹا بیٹا عتیبہ ہجرت سے پہلے ہی اپنے کیفر کردار کو پہنچ چکا تھا۔ ابولہب کے دو بیٹے عتبہ اور معتب فتح مکہ کے بعد تک موجود تھے۔

فتح مکہ کے دوسرے دن رحمت عالم ﷺ کو ابولہب کے بیٹوں کا خیال آیا۔ آپ ﷺ نے اپنے محترم چچا حضرت عباسؓ سے پوچھا کہ آپ کے بھتیجے عتبہ اور معتب (ابولہب کے بیٹے) کہیں دکھائی نہیں دیے۔ حضرت عباسؓ نے التماس کی یا رسول اللہ ﷺ! وہ بھی دوسرے مجرموں کی طرح کہیں روپوش ہو گئے ہیں۔ فرمایا! جاؤ اور کہیں ملیں تو لے آؤ۔ حضرت عباسؓ ان کی تلاش میں نکلے اور دونوں کو ڈھونڈ کر کہا چلو تم کو رسول اللہ نے یاد فرمایا ہے۔ یہ دونوں چچا کے ساتھ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔

آپؐ نے ان کے حال پر شفقت فرمائی۔ انہوں نے مسلمان ہونے کی خواہش ظاہر کی۔ آپؐ نے ان کو دائرہ اسلام میں داخل کیا۔ ان کے مشرف بایمان ہونے کے بعد آپؐ دونوں کے ہاتھ پکڑے ہوئے باب کعبہ اور حجر اسود کے درمیان لائے اور کچھ دعا فرمائی۔ مراجعت کے وقت رخ انور دفور فرح وانبساط سے چمک رہا تھا۔ حضرت عباسؓ عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ ﷺ! خدائے ودود آپ ﷺ کو ہمیشہ خوش وخرم رکھے، اس غیر معمولی بشاشت کا کیا سبب ہے؟ فرمایا میں نے اپنے دونوں بھائیوں کو خدا سے مانگا اور اس نے اپنی رحمت سے مجھے دے دیئے۔ یہ مسرت اسی قبولیات کا نتیجہ ہے (طبقات ابن سعد)

مخلص کی زندگی اور موت:۔ کسی کو خلوص کے ساتھ دیا ہوا ایک گھنٹہ سو برس کی بے مروت زندگی اور خدمت سے بہتر ہے۔

آپ کا خواب اور تعبیر

نیک صالح شوہر نصیب ہوگا

میں باورچی خانے میں بیٹھی آم اور چاول کھا رہی ہوں اور دیکھتی ہوں کہ چاند میں سے تین سفید رنگ کے پھول نکل رہے ہیں۔ وہ ٹہنیوں سمیت ہیں اور ان کی ٹہنیاں بڑھتی جاتی اور پھول نکلتے آتے ہیں اور وہ تینوں پھول ہمارے دونوں غسل خانوں پر گرتے ہیں اور ایک اس کے ساتھ والی دیوار پر گرتا ہے اور میں دیکھتی ہوں کہ میں اور میرے کزن سوئے ہوئے ہیں اور میں ڈر جاتی ہوں، وہ پھول کافی لمبے ہوتے ہیں اور پھر وہ ٹہنیاں واپس چاند میں چلی جاتی ہے۔ (س۔۔۔۔۔ گھوٹکی سندھ)

تعبیر:۔ آپ کا خواب مبارک ہے اور اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کو نیک صالح شوہر ملے گا جس کی معاشرے میں اچھی شہرت ہوگی اور اس سے آپ کو دو نیک صالح بیٹے نصیب ہوں گے جن سے آپ کو راحت ملے گی بشرطیکہ آپ نماز روزہ تلاوت کی سختی سے پابندی کریں۔ واللہ اعلم۔

مطلوبہ رشتہ ملے گا

میں نے شادی کیلئے استخارہ کیا تھا اسی رات مجھے خواب آیا کہ میرا کزن ہمارے گھر آیا ہے اور ایک لفافے میں مالٹے میرے والد صاحب کو دیتا ہے۔ میں اپنے کمرے میں سے دیکھ رہی ہوں جب وہ میری طرف دیکھتا ہے تو غائب ہو جاتا ہے۔ اس کے جانے کے بعد میرے والد صاحب اور امی بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ ہماری ایک رشتے دار ہیں جن کا ہمارے ساتھ جھگڑا ہے۔ امی والد صاحب کو کہتی ہیں کہ اس کو بلا کر بتاتے ہیں کہ ہمارا رشتہ ہو گیا ہے لیکن والد صاحب کہتے ہیں ابھی نہیں۔ جب اس کی ماں آئے گی پھر لوگوں کو بتائیں گے۔ (ساجدہ۔۔۔ سیالکوٹ)

تعبیر:۔ آپکا یہ مطلوبہ شخص پاکستان میں ہے اور آپ لوگوں کیساتھ رشتہ داری چاہتا ہے مگر اس کے والدین رکاوٹ ڈال رہے ہیں۔ اسلئے معاملہ میں الجھن پیش آ رہی ہے لیکن آخرکار اسکا رشتہ آپکے ساتھ ہی ان شاء اللہ طے ہوگا اور خوشگوار زندگی ملے گی۔ نیز یہ بھی اشارہ ہے کہ وہ جھگڑنے والی رشتہ دار خاتون رکاوٹ ثابت ہو رہی ہے اسلئے تمام فتنوں اور سحر انگیزیوں سے بچاؤ کیلئے سورہ بقرہ کی تلاوت کیا کریں۔ واللہ اعلم۔

سوچ سمجھ کر قدم اٹھایئے

میں نے دیکھا کہ میری شادی ہو رہی ہے مگر گھر میں بالکل بھی رونق نہیں ہے۔ امی ابو اپنے روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہیں۔ میں اور میری آنٹی ایک کمرے میں ہیں۔ میری آنٹی مجھے تیار کر رہی ہے لیکن میں بار بار انہیں یہی کہے جا رہی ہوں کہ آنٹی مجھے تیار کر دو آنٹی غصے سے جھڑک دیتی ہیں۔ اتنے میں بارات آ جاتی ہے۔ میرے ابو آنٹی سے آ کر کہتے ہیں کہ بچی کو لے آؤ۔ ابھی میں کمرے سے باہر بھی نہیں نکلتی کہ شور اٹھتا ہے بارات واپس چلی گئی۔ میں حیران پریشان ہو کر آنٹی کی طرف دیکھتی ہوں کہ آنٹی ایسا کیوں ہوا؟ آنٹی رونا شروع کر دیتی ہیں۔ آنٹی لوگوں سے پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں گئی تو وہ کہتے ہیں کہ دلہن بھاگ گئی جبکہ میں تو اندر ہوتی ہوں۔ بہرحال آنٹی مجھے لیکر گلی کی طرف سے باہر نکلتی ہیں کہ آؤ تمہیں تمہارے سسرال چھوڑ آؤں۔ (اسی اثناء میں میرے امی ابو خوش ہوتے ہیں ان کے چہرے پر کسی قسم کا غم یا فکر نہیں ہوتا) میں اپنی آنٹی کے ساتھ باہر نکل آتی ہوں دلہن کے سوٹ کے ساتھ (جو بھی میں نے پہنا ہوتا ہے) ایک آدمی ملتا ہے جس سے آنٹی پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں واپس چلی گئی؛ وہ پہلے طنزیہ دیکھتا ہے اور پھر کہتا ہے کہ لڑکی بھاگ گئی۔ آنٹی اسے کہتی ہیں کہ لڑکی تو میرے ساتھ ہے۔ اسکے بعد ہم وہاں سے چل پڑتے ہیں۔ راستے میں دو شریر سے نوجوان ہوتے ہیں، وہ میرے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ آنٹی انہیں غصے سے گھورتی ہے۔ بعد میں آنٹی میرے سر پر دیکھتی ہے تو وہاں گھاس پھوس ہوتی ہے، جو آنٹی جھاڑ دیتی ہے۔ آگے میرا سسرال آتا ہے۔ باہر اتنا گند ہوتا ہے، نالیاں اتنی گندی ہوتی ہیں کہ ان میں سے بدبو اٹھ رہی ہوتی ہے۔ بالکل بھی نہیں لگتا کہ یہ شادی کا گھر ہے کیونکہ انکے گھر ماتم ہو رہا ہوتا ہے۔ باہر ہی ایک عورت اور ایک مرد بیٹھے باتیں کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں دیکھ کر وہ چونک جاتے ہیں اور پھر عورت کہنا شروع ہو جاتی ہے کہ اس لڑکی کو گھر سے نکالو۔ یہ اچھی نہیں ہے۔ اسکے آنے سے پہلے ہی ایک موت ہو گئی۔ میرا بیٹا گھر سے بھاگ گیا لیکن جو مرد بیٹھا ہوتا ہے وہ آنٹی کو اشارہ کرتا ہے کہ اندر جاؤ۔ آنٹی مجھے لیکر اندر آ جاتی ہے وہاں پر ایک عورت کھانس رہی ہوتی ہے۔ اسکے قریب ہی ایک لڑکی بیٹھی ہوتی ہے۔ میرے اندر قدم رکھتے ہی وہ عورت مر جاتی ہے۔ وہی عورت (جو باہر تھی) اندر آ کر شور مچانا شروع کر دیتی ہے کہ اسے ابھی ابھی باہر نکال دو ورنہ یہ سب کو کھا لے گی۔ وہ مجھے زبردستی پکڑ کر گھر سے نکال دیتی ہے اس کے ساتھ ایک مرد اور بھی ہوتا ہے اور وہ والا مرد (جو باہر تھا) وہ بھی ہوتا ہے۔ میں آنٹی کے گلے لگ کر رونا شروع کر دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ آنٹی میں نے کہا بھی تھا کہ مجھے یہاں شادی نہیں کرنی۔ میری شادی کہیں اور کر دو مگر تم نہیں مانیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فریحہ رفیق)

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق آپ کے رشتہ کے سلسلہ میں آپ کے ماں باپ یا خاندان کے بڑے بزرگوں کو نہایت سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا چاہئے ورنہ ان کی ذرا سی غفلت آپ کی زندگی کا چین و سکون برباد کر سکتی ہے نیز آپ خود بھی اس معاملہ میں آنکھیں کھول کر رکھیں اور خوب استخارے کے بعد ہاں کریں کیونکہ اگر آپ کا رشتہ غفلت کے ساتھ ہوا تو نہایت توہمات رکھنے والا سسرال ملے گا جو مستقل ذہنی اذیت پہنچاتا رہے گا۔ اللہ آپ کو ہر طرح کے شر سے محفوظ رکھے آمین۔ آپ سورۃ رحمٰن اور سورۃ واقعہ کی تلاوت کیا کریں اور اعمال کی پابندی کریں۔ واللہ اعلم

قرآن کی برکت......دشمنوں کے وار خطا

میں نے دیکھا کہ میں قرآن پاک کی تلاوت کر رہی ہوں تلاوت کرنے کے بعد قرآن کو اونچی جگہ رکھ دیتی ہوں۔ قرآن رکھنے کے بعد دیکھتی ہوں کہ قرآن پاک کے نیچے سے دو سانپ لٹک رہے ہیں۔ میں سوچنے لگتی ہوں کہ جب میں قرآن پڑھ رہی تھی تو اس وقت تو نظر نہیں آئے (قرآن کے اندر سے) کچھ دنوں بعد خواب میں دیکھتی ہوں کہ قرآن گرنے لگتا ہے گرنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہوں لیکن گر جاتا ہے فوراً اٹھا کر چوم لیتی ہوں (نسرین بی بی.....لاہور)

تعبیر:۔ آپ کے دشمن آپ کو سخت نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور کسی وقت بھی تکلیف دے سکتے ہیں لیکن آپ کو اللہ نے اپنے کلام پاک کی برکت سے بچا لیا ہے اور ان دشمنوں کے وار خطا ہو گئے ہیں۔ اب وہ یوں وار کرنا چاہتے ہیں کہ آپ قرآن کریم کی تلاوت ترک کر کے اس کی برکت سے محروم ہو جائیں اور وہ نقصان پہنچانے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس لئے آپ نماز و تلاوت کی سختی سے پابندی کریں نیز سورۃ بقرہ اور سورۃ نوح کی تلاوت کر کے حفظ و امان اور خیر و راحت کی دعا کر لیا کریں۔ (فقط واللہ اعلم)

سیب کے فوائد: حیاتین اور معدنیات سے بھرپور ہے، تناؤ، گٹھیا، جلدی امراض اور امراض تنفس کیلئے سیب بہت مفید ہے۔

مصیبت زدوں کا روحانی سہارا

بندہ اپنے سننے میں اللہ کا محتاج ہے لیکن اللہ تعالیٰ اپنے سننے میں کسی شے کا محتاج نہیں۔ بندہ ان چیزوں کو سنتا ہے جن کا تعلق آواز سے ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا سننا آواز کا محتاج نہیں۔ وہ جیسے آواز کو سنتا ہے اسی طرح ان چیزوں کو بھی سنتا ہے جن کا سننے سے کوئی تعلق نہیں

وہ مولیٰ جو ہر آواز کو سنتا ہے، خواہ وہ اندھیری رات میں سیاہ چیونٹی کے سیاہ پتھر پر چلنے کی کیوں نہ ہو۔ وہ اپنے تعریف کرنیوالوں کی تعریف اور دعا کرنیوالوں کی دعائیں سنتا ہے لیکن وہ ہماری طرح کان نہیں رکھتا بلکہ سمع اس کی ایک صفت ہے جس سے ساری چیزوں کو سن لیتا ہے۔ (امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ) بندہ کی قوت سامعہ یعنی انسان کے کانوں میں سننے کی طاقت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے لہٰذا اس کا فرض ہے کہ اس نعمت کو اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق استعمال میں لائے ورنہ خائن کہلائے گا اور خیانت کی سزا پائے گا۔

(اَللّٰهُمَّ احْفَظْنَا مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا) بندہ کی سماعت اسکی پیدائش سے اسکی موت تک ہے جب کہ اللہ تعالیٰ کی سماعت ازلی وابدی ہے جو کبھی فنا نہ ہوگی۔ بندہ کی سماعت محدود لیکن اللہ تعالیٰ کی سماعت ان کی ذات کی طرح لامحدود ہے۔ بندہ اپنے سننے میں اللہ کا محتاج ہے لیکن اللہ تعالیٰ اپنے سننے میں کسی شے کا محتاج نہیں۔ بندہ ان چیزوں کو سنتا ہے جن کا تعلق آواز سے ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا سننا آواز کا محتاج نہیں۔ وہ جیسے آواز کو سنتا ہے اسی طرح ان چیزوں کو بھی سنتا ہے جن کا سننے سے کوئی تعلق نہیں مثلاً رنگ وبو وغیرہ۔

اگر کوئی شخص اللہ تعالیٰ کی سماعت کی طرح ہی اولیاء وانبیاء اور غیر اللہ کی سماعت کو جانے تو شرک لازم آئے گا اور یہ شرک ''صفاتی'' ہے۔ اس لئے کسی بندہ کو سمیع کہنا جائز نہیں۔

اوراد و وظائف

مصیبت زدوں پر شفیق ہو:۔ اس اسم پاک کا ذاکر ہر بیمار کی آہ اور ہر مصیبت زدہ کی فریاد پر حتی المقدور توجہ کرتا ہے۔

قبولیت دعا:۔ حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ اگر کوئی شخص جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد پانچ سو بار یہ اسم پڑھے اور وظیفہ کے دوران کوئی بات نہ کرے تو وظیفہ کے اختتام پر جو دعا مانگے گا وہ انشاء اللہ قبول ہوگی۔

کفایت مہمات:۔ محمد احمد تمیمی فرماتے ہیں کہ اگر روزانہ نماز فجر کے بعد (**فَسَيَكْفِيْكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ**)(بقرہ:137) سات بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ تمام دن مہمات سے کفایت فرمائے گا اور پڑھنے والا مشکلات سے محفوظ رہے گا۔

ذاکر کی ہر دعا قبول ہو:۔ اگر اس اسم پاک کو اس کے اعداد ''۱۸۰'' کے مطابق روزانہ ہر نماز کے بعد پڑھتا رہے تو اس کا ذاکر ہو جائے گا۔ جو دعا مانگے، قبول ہو۔ (انشاء اللہ)

مستجاب الدعوات:۔ اگر جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد ۵۰۰ دفعہ پڑھے تو دعائیں قبول ہوں۔

☆ اگر اس اسم پاک کا نقش شرف قمر میں انگوٹھی پر کندہ کرا کے پہنے اور اس اسم کو بکثرت پڑھے تو مقبول القول اور مستجاب الدعوات ہو جائے اور فتوح بے شمار حاصل ہوں۔

☆ لیکچرر، خطیب اور لیڈروں کے لئے خصوصاً جس کا نام مسعود ہو اس کے لئے کثرت سے پڑھنا بہت مفید ہے۔

شفائے بواسیر:۔ اس اسم پاک کا نقش دھو کر بواسیر والے کو پلائے تو شفا ہوگی۔

کان کی تکلیف رفع ہو:۔ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو یا کوئی پھنسی کان کے اندر پیدا ہوئی ہو جس سے تکلیف ہو تو ایک ہزار مرتبہ ''یَا سَمِیْعُ'' پڑھے اور روئی دم کر کے کان میں رکھ لے۔

بہرہ پن سے تحفظ:۔ ہر فرض نماز کے بعد گیارہ دفعہ ''یَا سَمِیْعُ'' پڑھنا ساری عمر بہرے ہونے سے اللہ کے حکم سے محفوظ رکھتا ہے۔

جمعۃ المبارک کے مخصوص اعمال

1- جمعہ کے دن درود پاک پڑھنے کی بہت اہمیت وفضیلت ہے۔

2- جو شخص جمعہ کے دن سورہ الکہف پڑھتا ہے اس کیلئے نور دوسرے جمعہ تک روشن رہتا ہے (بیہقی)

3- بعد نماز جمعہ الحمد شریف، سورہ اخلاص، سورہ فلق، سورہ الناس، سات سات مرتبہ پڑھنا باعث اجر وثواب ہے اور اگلے جمعہ تک گناہ سے حفاظت ہوتی ہے۔ (حضرت عائشہؓ سے مروی)

5- جو شخص جمعہ کی رات میں سورۃ دخان پڑھتا ہے اس کی بخشش کی جاتی ہے (ترمذی) (مرسلہ:۔ شائستہ طالب حسین، لاہور)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

محترم حکیم صاحب! سلام کے بعد عرض ہے کہ جمعرات کو فجر کی نماز پڑھ کر سوئی تو میں نے خواب دیکھا کہ آپ ہمارے گھر تشریف لائے ہیں اور دروازہ کھٹکھٹایا ہے۔ ہم نے کھولا تو آپ فرماتے ہیں کہ آپ کو خانقاہ میں آنے سے کس نے منع کیا ہے تو میں کہتی ہوں حکیم صاحب کسی نے نہیں کیا۔ آپ کہتے کہ خانقاہ پہنچو۔ اس کے بعد پھر مجھے دوبارہ خواب میں نظر آیا کہ ایک آدمی ہے۔ وہ مجھے خواب میں چھیڑ رہا ہے۔ اس کا چہرہ سیاہ ہے۔ میں اسے کہتی ہوں یہاں سے جاؤ۔ وہ کہتا ہے تو خانقاہ پر جاتی ہے اور جمعرات کو صدقہ کرتی ہے تیرے اوپر ضرور کسی کا ہاتھ ہے۔ تجھ پر میرا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ پھر میں آپکو دیکھتی ہوں۔ آپ کہتے ہیں ادھر آجاؤ اور آپ یقین کریں کہ میں نے خواب میں اپنے اوپر سے یہ چیزیں اترتی دیکھیں۔ آپ نے پھونک ماری اور وہ چلی گئیں۔ اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ اللہ میاں نے مجھے آپ کے وسیلے سے بچایا۔ لگتا ہے یہ شیطانی چیزیں تھیں۔

کل میں نے خواب میں دیکھا کہ میں چڑیا گھر میں ہوں اور میں نے خوبصورت سفید رنگ کا شیر دیکھا ہے اور میں کہتی ہوں کہ یہ میں نے خریدنا ہے۔ میں بات بھی کر لیتی ہوں۔ مجھے آپ کی آواز آتی ہے کہ تمہیں شیر کی کیا ضرورت ہے تمہارے گھر میں تو خود شیر ہے۔ اس لئے میں خاموش ہو جاتی ہوں۔ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ آپ دعا کریں اللہ تعالیٰ میرے بچوں کو نیک بنائے اور مجھے اور میرے شوہر کو حج کرائے۔ میرے بچوں کے لئے آپ ضرور دعا کریں۔ میرے ذکر کا چوتھا سوا لاکھ ختم ہونیوالا ہے۔ اب آگے کیا پڑھنا ہے، ضرور بتائیں۔ اللہ تعالیٰ نے نماز کی توفیق دی ہے۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ اللہ کے حکم اور آپ کی دعاؤں سے زندگی ایک صحیح سمت میں جا رہی ہے، جس کا کبھی مجھے پتہ نہ تھا۔ اللہ تعالیٰ مجھے تمام زندگی نیکی کرنے کی توفیق دے اور آپ کا سایہ قائم رہے (آمین)۔ (ایک بہن)

دن بخیر گذرے: طلوع آفتاب کے وقت **قُلْ یٰاَیُّهَا الْکٰفِرُوْنَ** پڑھیں تو دن بخیر گزرے گا اور تلاوت کا ثواب زائد ہے۔ (عبقری35)

محمد معاذ، لاہور

ورزش کے فائدے اور نقصان

ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے

خیال یہی کیا جاتا ہے کہ نشہ وہ چیز یا عمل ہے جو انسان کو اپنے حواس سے بیگانہ کردے اور جاگتی حالت میں اسے نیم خوابیدہ یا خمار آلود کیفیت میں مبتلا کردے۔ لیکن طبی نقطہ نگاہ سے نشے کی تعریف کچھ اور ہے۔ کسی کام کو بار بار ایک خاص تسلسل کے ساتھ اس طرح دہرایا جائے کہ وہ عادت ثانیہ بن جائے اور اسے کئے بغیر چین نہ ملے تو وہ نشے یا لت کے زمرے میں آتا ہے۔ ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے۔ ان کی بیٹھک میں اور بھی بہت سے لوگ جمع رہتے تھے۔ میں دیکھتا تھا کہ تقریباً سارا دن پہلوان صاحب کراہتے رہتے تھے لیکن مجھے حیرت ہوتی تھی کہ شام ہوتے ہوتے ان کے چہرے پر بشاشت آجاتی تھی اور جب وہ اپنے اکھاڑے میں جانے کے لئے نکلتے تو بالکل چاق وچوبند ہوتے تھے اور دوسرے لوگوں کی طرح تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے جایا کرتے تھے۔ یوں لگتا جیسے وہ نشے میں سرشار جارہے ہوں۔ میری وہ حیرت اب بھی قائم ہے اور میرے لئے اب بھی یہ سوال تشنہ جواب ہے کہ کیا ورزش بھی دیگر نشیلی دواؤں کی طرح نشہ یا لت کا سبب ہوسکتی ہے یعنی ورزش کے بھی لوگ نشئی یا لتی (Addict) ہوسکتے ہیں۔

پہلے اس پر توجہ کرنی ضروری ہے کہ لت (Addict) ہے کیا؟ ادویاتی لت کا تکنیکی یا طبی نقطہ نظر سے مفہوم یہ ہے کہ کسی دوا کو بار بار استعمال کیا جائے یہاں تک کہ وہ عادت بن جائے۔ تاہم یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر دوا کے لتی لوگوں کی کیفیت یکساں ہی ہو۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی قوت برداشت عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کو مطلوبہ شے یا مخصوص نشہ حاصل کرنے کے لئے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر ادویات، نشیلی اور عادت یا لت پڑنے والی اشیاء کا یہی معاملہ ہے جن کو عرف عام میں نشہ آور کہا جاتا ہے اور جن کے استعمال کے لوگ جلد ہی عادی بن جاتے ہیں۔ چنانچہ جب بھی انہیں استعمال کرنے والے لوگوں کے فعلیاتی نظام میں ان اشیاء یا ادویات کی مقدار ایک خاص سطح سے کم ہوتی ہے تو پھر اس حالت میں رہنا یا برداشت کرنا ان کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ دورے سے پڑنے لگتے ہیں اور یہ کیفیت بڑھتے بڑھتے ناقابل برداشت اور تکلیف دہ ہوجاتی ہے۔

آج کل طب میں لت کی اصطلاح اگرچہ متروک ہوچکی ہے مگر عام لوگوں میں اب بھی اتنی ہی معروف ہے۔ اب زیادہ تر لوگ یہ جاننے لگے ہیں کہ نشے کی لت یا عادت کیا ہوتی ہے؟ اور لتی لوگ کیسے ہوتے ہیں؟ حالانکہ سائنسی ادب میں یہ اصطلاح ان دیگر افعال کے بارے میں بھی استعمال کی جاتی ہے جن کے استعمال کے لوگ عادی ہو جاتے ہیں اور ان کے بغیر وہ شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ ورزش کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے جو لوگ ورزش کے عادی ہوجاتے ہیں وہ اسے چھوڑنے کا تصور بھی نہیں کرسکتے اور اگر کبھی چھوڑ دیں تو شراب یا دیگر نشہ آور ادویات کے عادی افراد کی کیفیت کی طرح شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں، کم خوابی کا شکار ہوجاتے ہیں اور کبھی کبھی تو تشنجی کیفیت اور دوروں سے بھی دوچار ہوتے ہیں۔

موجودہ زمانے میں امریکا، جاپان اور خود پاکستان و بھارت میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھتی جارہی ہے جو باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں ''سائیکولوجی ان رننگ'' (Psychology in Running) کے مصنف ایم ایچ ساکس (M.H. Sacks) کا کہنا ہے کہ صرف امریکہ میں پچیس لاکھ افراد باقاعدگی سے آہستہ آہستہ دوڑ لگاتے یا جاگنگ کرتے ہیں مگر گزشتہ دو برسوں کی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اب ان کی تعداد کم ہوتی جارہی ہے کیونکہ یہ ایک طرح کی انفرادی ورزش تھی جبکہ اب اجتماعی ورزش کا رجحان بڑھتا جارہا ہے اور یہ بھی کہا جانے لگا ہے کہ ورزش بھی لت کے طور پر ہی ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں ورزش یا کسرت بھی ایک طرح کی مثبت لت (Positive Addiction) اور منفی لت (Negative Addiction) ہے۔ حالانکہ لت کے ساتھ مثبت ترکیب کسی طرح بھی مناسب نہیں لگتی کیونکہ عام طور پر لت کو منفی عادت ہی کہا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے دوا پر انحصار اور اس کی عادت کی تعریف اس طرح کی ہے کہ دوا کا استعمال فرد پر بھی خراب اثر ڈالتا ہے اور معاشرے پر بھی۔ اسی لئے شاید کسرت کا منفی پہلو بھی اس تعریف پر پورا اترتا ہے۔

امریکہ کے مشہور ماہر امراض قلب جارج شیہان (George Sheehan) نے جو کہ نیوجرسی میں ریورجینک ہسپتال میں کام کرتے ہیں اور خود بھی دوڑنے کے بڑے شائق ہیں، سب سے پہلے اس امکان کا اظہار کیا کہ دوڑنا بھی لت کی تعریف میں آسکتا ہے مگر لاس اینجلس کے ولیم گلاسر (William Glasser) نے تو دوڑنے کو مکمل لت ہی قرار دیدیا۔ اس سلسلے کے تجربات ومشاہدات کے بعد ان کا کہنا ہے کہ مسلسل دوڑنے کے عمل سے غور وفکر کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ فرد کی فعلیاتی اور نفسیاتی کیفیت بھی بہت بہتر ہوجاتی ہے جبکہ کسی نشہ آور دوا کا بار بار کا استعمال فرد کو دونوں طریقوں سے کمزور کردیتا ہے اور فرد کی کام کرنے کی صلاحیت، اپنی ذات پر اعتماد اور عزت نفس سب ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہر منفی لت ابتداء میں تو بہت خوشگوار لگتی ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا ہے اس کے نقصانات واضح ہونے لگتے ہیں۔ اس کے برخلاف مثبت لت ابتداء ہی سے خوشگوار ہوتی ہے اور اس کے بہتر اور خوشگوار اثرات بتدریج ظاہر ہوتے ہیں۔

اللہ جل شانہ، کی محبت کیلئے

یوں تو اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنیٰ میں سے ہر ایک اسم مبارک کی برکات ہیں لیکن ہر ایک اسم کیساتھ اس کی چند خصوصیات بھی ہیں چنانچہ جو شخص "سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنَا وَرَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ" کو بعد نماز جمعہ ایک سو پچاسی (185) مرتبہ پڑھے اور پھر انہی اسماء مبارکہ کو ایک پاکیزہ روٹی پر لکھ کر کھالیا کرے۔ تو اللہ تعالیٰ کی محبت اس کے دل میں موجزن ہو گی اور تمام آفات سے سلامت رہے گا۔ ہر جمعہ کو اس کی مداومت ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کو اپنی عبادت کی توفیق بخشے گا اور اپنے قرب سے نوازے گا۔ (بشیر احمد، لیہ)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے دوسرے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور اپنی تحریر صفحے کے ایک طرف اور خوشخط لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

اللہ تعالیٰ کی مدد و نصرت کا عجیب واقعہ

یہ سچا واقعہ ہے۔ کچھ لوگ ایک جماعت کی شکل میں دین کی تبلیغ کیلئے افریقہ کے کسی علاقے میں گئے۔ پہلے تو پورے علاقے میں پھرے اور لوگوں کو نماز کی دعوت دی لیکن کوشش کے باوجود بھی کسی نے ان کی بات نہیں سنی۔ آخر کار وہ لوگ وہاں سے ایک جزیرہ میں چلے گئے اور وہاں پر ساحل سمندر سے کچھ دور واقع ایک چھوٹی سی غیر آباد مسجد میں قیام کیا۔ مسجد مکڑی کے جالوں اور گرد و غبار سے اٹی پڑی تھی اور دروازہ بھی ٹھیک سے بند نہیں ہوتا تھا۔ جماعت نے جھاڑ پونچھ کر کے مسجد کو صاف کیا اور رہنے کے قابل بنایا۔ اگلے دن جماعت کے کچھ ساتھی لوگوں کو دعوت دینے کے لئے چلے گئے اور جو خدمت پر مامور تھے، انہوں نے جماعت کیلئے کھانے کی تیاری شروع کر دی۔ اسی اثناء میں انہیں جنگل کی طرف سے دو دیو قامت بن مانس اپنی طرف آتے ہوئے دکھائی دیئے۔ وہ آہستہ آہستہ انہی کی طرف آرہے تھے۔ دونوں ساتھی خوفزدہ ہو گئے اور مسجد میں جاکر دروازہ بند کر لیا۔ دروازے کی درز سے وہ باہر کا منظر دیکھنے لگے وہ دونوں بن مانس ہنڈیا کے پاس آئے اور تیزی سے کف گیر چلانے لگے۔ اسی دوران ہنڈیا الٹ گئی۔ دونوں بن مانس پریشانی سے ایک دوسرے کو دیکھنے لگے آخر اپنی زبان میں ایک دوسرے سے بول کر جنگل کی طرف چلے گئے۔ تھوڑی دیر بعد پھر واپس آتے ہوئے دکھائی دیئے اور اب ان کے ساتھ ایک پورا لشکر آرہا تھا جو کہ مسجد کی پچھلی طرف چلا گیا۔ کچھ دیر بعد مسجد کی چھت پر دھڑام، دھڑام کا شور شروع ہو گیا۔ دونوں ساتھیوں نے درز سے دیکھا تو کیا دیکھتے ہیں کہ ساحل سمندر سے لیکر مسجد کی چھت تک بن مانس ایک لائن بنا کر کھڑے ہیں اور ساحل کے قریب والے بڑی بڑی مچھلیاں پکڑ کر آگے دیتے جاتے ہیں اور آخر والا چھت پر پھینک دیتا ہے۔ شور اس کے پھینکنے کا تھا پھر ساتھ ہی دروازہ بھی زور سے پیٹنے کی آواز آنے لگی بلکہ کھولنے کی کوشش کی جا رہی تھی جبکہ اندر سے ساتھیوں نے بھی دروازے کو دھکا لگائے رکھا۔ بن مانس کچھ تگ و دو کے بعد واپس چلے گئے۔ باہر آکر انہوں نے حالات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ چھت پر مچھلیاں رکھنے کا مقصد کیا تھا۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے دیئے جانے والا اس رزق کا نعم البدل تھا جو ہنڈیا الٹنے سے ضائع ہوا تھا۔ (محمد ارشاد، سعودی عرب)

یٰسین کی برکت

زیر نظر واقعہ خود میرے اپنے ساتھ پیش آیا۔ قارئین! آج کل کی اس دنیا میں مخلص دوست کا ملنا بہت مشکل ہے اور ہمارے بس کی بات نہیں رہی۔ لیکن اللہ تعالیٰ کی ذات پاک کے کرشمے دیکھئے اس کے لئے کوئی کام مشکل نہیں۔ وہ تو ناممکن کو بھی ممکن کر کے دکھا دیتا ہے۔ جس پر مہربان ہوتا ہے تو اس کو ایمان عطا کر دیتا ہے۔ قارئین! میری بہت پیاری دوست مجھ سے مل کر بچھڑ گئی یا یوں کہہ لیں کہ وہ تو نہ بچھڑی تھی بلکہ اس کے گھر والوں نے اسے مجھ سے جدا کر دیا۔ کہانی بہت طویل ہے لیکن مختصر بیان کرونگی۔ میری دوست کو بچھڑے ہوئے آٹھ دس دن ہو گئے تھے۔ میرا دل بالکل کھانا کھانے کو نہیں چاہتا تھا۔ گھر والے کہہ کہہ کر تھک گئے کہ تھوڑا سا کھا لو لیکن میرے لئے کھانا زہر بن چکا تھا۔ رونے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا۔ نیند بھی نہیں آتی تھی ایک دن میں روتے روتے سو گئی۔ آنکھ بھی صرف دو چار منٹ کے لئے لگی ہو گی کہ مجھے سوتے میں کسی نے آواز دی اٹھو اور سورۃ یٰسین پڑھو، وہ تمہیں مل جائے گی۔ قارئین! میں یٰسین یٰسین کہتے ہوئے اٹھ گئی اور لگاتار سورۃ یٰسین لیکر پڑھنی شروع کر دی۔ پھر اللہ کی قدرت دیکھئے وہ چند دن بعد ہی دوبارہ ہمارے گھر کے قریب آگئی جو کام بظاہر ناممکن تھا، اتنی جلدی ہو گیا۔ یہ سب گمان سے بالاتر تھا اور سب لوگ حیران رہ گئے۔ دراصل میرے ساتھ اللہ تعالیٰ کا کرم اور اس کے پاک کلام کی برکت تھی جو کہ قرآن پاک کا دل ہوتی ہے۔ دس سال گزر گئے لیکن میں ایک لمحہ بھی اس واقعے کو فراموش نہ کر سکی۔ آج بھی دشمن کا وار خالی جاتا ہے سب کہتے ہیں تمہارے پاس کوئی ایسی چیز ہے جو دشمن کے ہر وار کو ناکام بنا دیتی ہے لیکن میں سب کو بتاتی ہوں کہ یہ سورۃ یٰسین کی برکت ہے۔ جو مجھے ہر جادو ٹونے سے بچا رہی ہے۔ قارئین! آپ بھی مشکل وقت میں سورۃ یٰسین کی تلاوت کریں۔ سچے دل سے رو کر، خلوص دل سے۔ ہر مشکل حل ہو گی بشرطیکہ جب اللہ کا حکم ہو گا۔ جب اللہ کو آپ کی کوئی ادا پسند آجائے گی تو دیر نہیں لگے گی۔ (ریحانہ کوثر، ہریہ والا)

عمل برائے روزگار

قارئین کی خدمت میں روزگار کے حصول کے لئے ایک تجربہ شدہ نادر و نایاب عمل پیش ہے۔ جو لوگ نوکری کے لئے صبح اپنے گھر سے اپنی ڈگریاں لیکر نکلتے ہیں اور سارا دن دفتروں کے چکر لگا لگا کر شام کو مایوس ہو کر گھر لوٹ آتے ہیں کہ نوکری نہیں ملتی یا پھر وہ لوگ جنہوں نے درخواست دی ہوئی ہے مگر جواب نہیں آرہا ہے یا پھر ملازمت ہے مگر گھر میں خیر و برکت نہیں ہے۔ ان کے لئے یہ عمل ایک تحفہ ہے۔ مایوسی گناہ ہے۔ انسان کو مایوس نہیں ہونا چاہئے اور خداوند کریم پر بھروسہ رکھنا چاہئے۔ جس کی بارگاہ اقدس میں دیر تو ہے مگر اندھیر نہیں ہے۔ صبر کا پھل ہمیشہ میٹھا ہوتا ہے۔ قرآن کریم تمام انسانوں کے لئے شفاء ہے، رحمت ہے، برکت ہے۔ قرآن کریم کو جب بھی پڑھیں باوضو ہو کر اور مکمل ایمان و یقین کے ساتھ پڑھیں کہ جس مقصد کے لئے پڑھ رہے ہیں انشاء اللہ وہ ضرور بالضرور پورا ہو گا۔ اب قارئین کرام کے لئے عمل حاضر ہے۔

ترکیب عمل: قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

(سورۃ آل عمران آیت نمبر 26)

نئے چاند کی پہلی جمعرات یا پہلے اتوار کو بعد از نماز عشاء قبلہ رخ اور باوضو ہو کر آیت مذکورہ کی ایک سو ایک (101) مرتبہ تلاوت کریں اول و آخر 11,11 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ کسی دوسری طرف خیال نہ جائے اور مقصد کو ذہن میں رکھیں انشاء اللہ 21 روز میں مراد پوری ہو گی۔ نہیں تو پھر چالیس روز تک کریں۔ عمل شروع کرنے سے پہلے دو رکعت نماز حاجت پڑھیں۔ عمل بلاناغہ اور ایک ہی جگہ پر کریں۔

نوٹ: دوران عمل اعمال کی پابندی ضرور کریں۔

(سید بشیر علی حیدر، بھکر)

بلغمی کھانسی کیلئے: ادرک کا رس اور شہد ہم وزن لیکر اس کو صبح نہار منہ چاٹیں یا پانی میں حل کر کے پئیں 15 سے 20 دن میں ہی واضح فرق محسوس ہو گا۔

طوفان سے کشتی کا بچ جانا

میرے بڑے بھائی محمد شریف قریشی (مرحوم) نے ایک دفعہ مجھے خط میں لکھا کہ میں تمہیں یہاں کا ایک سچا واقعہ لکھتا ہوں تیس لوگوں کا ایک قافلہ ممباسہ (افریقہ) سے حج کیلئے ایک بڑی کشتی میں سوار ہو کر روانہ ہوا۔ حج کے بعد واپسی میں سمندری طوفان نے آلیا۔ ہواؤں کا زور اتنا شدید تھا کہ بچنے کی امید نہ رہی۔ کسی آن بیڑے کے الٹ جانے کا خدشہ تھا۔ اس دوران اچانک ایک شخص ان مسافروں میں سے سمندر میں کود گیا اور ساتھ ہی طوفان تھم گیا اور بیڑا ہموار سمندر میں سہولت کیساتھ چلنے لگا اور بالآخر صحیح وسلامت ممباسہ کی بندرگاہ پر آکر لنگ گیا۔ اس سچے واقعہ سے شعور وعقل حیران ہیں۔ اسکی (محمد منیر قریشی، لاہور)

زلزلہ سے ہولناک نقصانات اور میرے مشاہدات

قارئین کرام! 8 اکتوبر 2005ء شمالی علاقہ جات کے رہنے والوں کے لئے ایک خوفناک دن تھا۔ اس کو گزرے تقریباً چار سال ہو گئے ہیں لیکن اس سے متاثر ہونے والوں کے دل میں یہ دن آج بھی زندہ ہے۔ جب بھی کوئی غمگسار ملتا ہے تو بے اختیار ہم اس دن کو یاد کرنے لگتے ہیں۔ عبقری سے ہمارا تعلق بہت خلوص اور محبت والا ہے اس لئے آج عبقری کے توسط سے قارئین کو اپنی زندگی کے اس ہولناک دن کے تجربات بیان کرتا ہوں۔

قرآن مجید کی تلاوت کی برکات:۔ ایک عورت زلزلے کے وقت قرآن کی تلاوت میں مشغول تھی۔ جب زلزلہ آیا تو مکان کا سارا ملبہ اس پر آن گرا۔ تقریباً سات آٹھ دن بعد جب ملبہ ہٹایا تو وہ اسی طرح بیٹھی قرآن پڑھ رہی تھی۔

اللہ تعالیٰ کی قدرت:۔ ایک لڑکا جو معذور تھا، ملبے کے نیچے دب گیا۔ لینٹر اٹھانا ممکن نہیں تھا لہٰذا لینٹر میں سوراخ کیا گیا اور وہاں سے قطرہ قطرہ پانی اس کے منہ میں ٹپکایا گیا۔ پانچ دن بعد اسے ملبے سے نکالا گیا تو اللہ کے فضل سے وہ زندہ تھا۔

بچے کی پیدائش:۔ مظفر آباد سے آگے بٹیاں بالا ایک گاؤں ہے۔ زلزلے سے چند دن پہلے ایک بچے کی پیدائش ہوئی۔ پیدائش کے 3-4 دن بعد اچانک وہ بالکل عام آدمیوں کی طرح بولنے لگا اور کہنے لگا کہ یہاں ایک وبا آنے والی ہے۔ قرآن پاک میں موئے مبارک پڑا ہے جو اس کو پانی میں ڈبو کر وہ پانی پیئے گا وہ بچ جائے گا۔ میں نے (راقم نے) اپنی آنکھوں سے یہ دیکھا اور اپنے کانوں سے سنا۔ میں گھر آیا اور اپنی عزیزہ سے کہا کہ وضو کر کے قرآن پاک لاؤ۔ جب میں نے اسے کھولا تو اس میں سے واقعی موئے مبارک نکلا اور میں نے اسے پانی میں ڈبو کر وہ پانی پی لیا۔ کچھ دن بعد میں نے دوبارہ موئے مبارک نکالنے کیلئے قرآن پاک کھولا تو وہ نہیں تھا۔ بچہ یہ بتانے کے 2-3 دن بعد وفات پا گیا۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ موئے مبارک ہر گھر میں نہیں نکلا بلکہ چند گھروں میں ہی ظاہر ہوا اور وہ لوگ بچ گئے۔

خواب میں تباہی کی بشارت:۔ ضلع باغ میں ایک ساتھی کو خواب نظر آیا کہ تباہی آنے والی ہے اور فرشتے آسمان سے بڑے بڑے گرز مار رہے ہیں۔ انہوں نے صبح مدرسے میں فون کر کے خواب کی اطلاع کی۔ قاری صاحب نے حکم دیا کہ سب ساتھیوں کو میدان میں جمع کر لو اور گیس سلنڈروں کو زمین میں دبا دو۔ سب ساتھی ایک سکول کے میدان میں جمع ہو گئے۔ اگلی صبح وہاں فجر کی اذان دی گئی تو ضلع باغ کے علاقے میں سے کوئی نماز کیلئے نہ آیا کچھ دیر بعد ہی زلزلہ آگیا اور سب کچھ ختم ہو گیا لیکن ہمارے مدرسے کے کسی فرد کو نقصان نہ پہنچا۔

فلاحی کام کرنے کی برکت:۔ مظفر آباد میں ایک بزرگ میاں بشیر گیلانی گاؤں سے آئے اور وہاں بہت سے فلاحی کام کروائے اور مساجد وغیرہ تعمیر کروائیں اور زلزلے سے چند دن پہلے اچانک سب کچھ چھوڑ کر گاؤں واپس چلے گئے۔ زلزلے سے کچھ لمحے قبل اپنی اہلیہ سے کہنے لگے کہ جلدی باہر نکلو۔ تباہی آنے والی ہے۔ انکی اہلیہ کہنے لگی کہ آپ دعا کریں یہ عذاب ٹل جائے۔ وہ کہنے لگے کہ یہ میرے بس سے باہر ہے یہ بہت بڑا عذاب ہے۔ ابھی یہ باتیں ہو رہی تھیں کہ زلزلہ آیا اور ان کا مکان گر پڑا۔ تقریباً 2 ماہ بعد ان کی نعش نکالی گئی جو کہ بالکل صحیح سلامت تھی اور ان کی وصیت کے مطابق ان کے عقیدت مندوں نے شہر میں ان کی تدفین کی۔

پانی کا صدقہ بلاؤں کا آزمودہ توڑ

عوام الناس کیلئے پانی کا انتظام کرنا بہت خیر وبرکت کا باعث ہے۔ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمتہ اللہ علیہ کے پاس ایک شخص آیا اور عرض کی کہ سات برس سے میرے گھٹنے میں زخم ہے۔ ہر قسم کی دوا اور علاج کر چکا ہوں لیکن کسی سے فائدہ نہیں ہوا۔ بڑے بڑے طبیبوں سے رجوع کر چکا ہوں۔ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ جس جگہ پانی کی قلت ہو وہاں ایک کنواں کھدوا دو۔ مجھے اللہ کی ذات سے امید ہے کہ جب اس میں سے پانی نکل آئے گا تو تمہارے گھٹنے کا خون بند ہو جائیگا۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا اور گھٹنے کا زخم اچھا ہو گیا۔

مشہور محدث ابوعبداللہ بن حاکم رحمتہ اللہ علیہ کے چہرہ پر ایک زخم ہو گیا تھا ہر قسم کے علاج کئے لیکن کوئی بھی کارگر نہ ہوا۔ ایک سال اسی حال میں گزر گیا۔ ایک مرتبہ استاد ابوعثمان صابونی رحمتہ اللہ علیہ سے دعا کی درخواست کی۔ جمعہ کا دن تھا، انہوں نے بڑی دیر تک دعا کی اور مجمع نے آمین کہی۔ دوسرے جمعہ کو ایک عورت حاضر ہوئی اور ایک پرچہ پیش کیا۔ جس میں یہ لکھا کہ میں گزشتہ جمعہ کو جب گھر واپس گئی تو حاکم کیلئے بہت اہتمام سے دعا کی۔ میں نے خواب میں حضور اقدس ﷺ کی زیارت کی۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حاکم سے کہہ دو کہ مسلمانوں پر پانی کی وسعت کرے۔ حاکم نے یہ سن کر اپنے گھر کے دروازے پر ایک سبیل قائم کر دی جس میں پانی کے بھرنے اور اس میں برف ڈالنے کا اہتمام کیا۔ ایک ہفتہ گزرا تھا کہ چہرے کے سب زخم بالکل ٹھیک ہو گئے۔ اس صدقہ سے لوگوں کو بے شمار فوائد حاصل ہوئے ہیں۔

حضرت سعدؓ نے نبی پاک ﷺ سے عرض کی کہ میری والدہ کا انتقال ہو گیا ہے۔ ان کے ایصال ثواب کیلئے کونسا صدقہ زیادہ افضل ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ پانی کا صدقہ۔ اس پر انہوں نے اپنی والدہ کے ایصال ثواب کیلئے ایک کنواں کھدوا دیا۔

حضور ﷺ نے پانی کو افضل اس لئے فرمایا کہ مدینہ طیبہ میں اس کی ضرورت زیادہ تھی۔ اول تو گرم ملکوں میں پانی کی ضرورت خاص طور پر ہوتی ہے اور مدینہ منورہ میں اس وقت پانی کی قلت تھی۔ پانی کا نفع بھی عام ہے اور ضرورت بھی عمومی ہے۔ ایک حدیث پاک میں ہے کہ جو شخص پانی کا سلسلہ جاری کر جائے تو جو انسان، جن یا پرندہ بھی اس سے پانی پیئے گا تو مرنیوالے کو قیامت تک اس کا ثواب ملتا رہے گا۔

ڈاکٹر سلمان احمد گڑھی شاہو میں کلینک کرتے ہیں انکی شادی کو کچھ سال گزرے تھے اور انکی اولاد نہیں ہوئی تھی۔ یہ صدقہ انکو بتایا اور انہوں نے اس پر عمل کیا۔ اللہ کے فضل سے انکے ہاں اولاد ہوگئی اور اس وقت ماشاء اللہ ان کے تین بچے ہیں۔

کچھ عورتوں کا ذہنی توازن ٹھیک نہیں تھا، اس پر عمل کرنے سے ان کا ذہنی توازن بالکل ٹھیک ہو گیا۔ ہمارے ایک دوست طاہر اسماعیل صاحب کے والد کو پیشاب کی تکلیف تھی، پانی کا انتظام کرنے سے ان کے والد کی تکلیف دور ہو گئی۔

(بھائی اسلام الدین، لاہور)

بیٹی بیٹے اور والدین کیلئے

شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جس کا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چار یہ اسکی ضد ہے۔

جنسی قوت درحقیقت ایک طبعی قوت اور صلاحیت ہے۔ شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جسکا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چار یہ اسکی ضد ہے۔ ایک خاص وقت تک اس خواہش کا ترک کرنا درست ہے لیکن اسکا بالکل ترک کر دینا فطرت کے خلاف ہے۔ اس صلاحیت کا مقصد یہ بھی نہیں ہے کہ ہر وقت اس کی دھن سوار رہے۔ اسکا صحیح استعمال جائز انداز ہی میں اعتدال کیساتھ ہونا چاہئے۔ اس میں جسمانی لذت وراحت پوشیدہ ہوتی ہے تو روحانی اور قلبی سکون بھی ملتا ہے۔ ناجائز انداز اور کثرت، جسم و روح دونوں کو گھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ حیوانات اپنے دیگر افعال کی طرح اس فعل کے معاملے میں بھی کثرت کی راہ اختیار نہیں کرتے۔ اسکی کثرت کئی امراض کا سبب بن جاتی ہے جن میں سرعت انزال، جریان منی، دماغ کی کمزوری، جگر کی شکایت، جنون، رعشہ، فالج، ذیابیطس اور دق وسل جیسے گھلانے والے امراض قابل ذکر ہیں۔ یہ امراض وقت سے پہلے چل چلاؤ کا سامان کرتے ہیں۔

یہ طاقت اعتدال اور احتیاط کے ساتھ برتنے کی صورت میں لمبی عمر تک ساتھ دے سکتی ہے۔ مردانہ طاقت کے خاتمے کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔ دواؤں اور غذاؤں کی بوتلوں پر تو ان کے قابل استعمال ہونے کی تاریخ درج کی جاسکتی ہے لیکن کسی جسم پر ایسا کوئی لیبل نہیں لگایا جا سکتا، تاہم عمر میں اضافے کے ساتھ بے احتیاطی اور بے اعتدالی کی وجہ سے یہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ طب جدید حال تک مردانہ قوت کے خاتمے یا اس کی عدم موجودگی کو نفسیاتی خامی قرار دیتی تھی لیکن اسکے بارے میں اس کا نظریہ اب قدیم مشرقی طبوں سے ہم آہنگ ہونے لگا ہے اور وہ ان طبوں کی طرح اسے مختلف عوامل واسباب کا نتیجہ قرار دینے لگی ہے۔ اس قوت کی راہ میں حائل کئی رکاوٹوں کو بڑھاپے کا نتیجہ قرار دیکر نظر انداز کرنیکا طریقہ ترک ہوتا جارہا ہے اور یہ بات تسلیم کی جارہی ہے کہ زندگی میں اعتدال اور تبدیلی کے ذریعے سے اس قوت کو تازہ دم اور تیز رکھا جاسکتا ہے۔

اس سلسلے میں تحقیق اور مطالعات کا سلسلہ جاری ہے۔ چنانچہ امریکہ میں ہونے والے ایسے مطالعے میں 1300 مردوں کو شامل رکھ کر ان کی اس صلاحیت کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں 40 سے 70 سال کے افراد شامل تھے۔ اس مطالعے سے اندازہ ہوا کہ ان میں سے کسی نہ کسی مرد کو اس مسئلے کا سامنا تھا مثلاً ان میں اکثر نے عضو خاص میں دوران خون اور سختی نہ آنے کی شکایت کی۔ طبی اصطلاح میں اسے خیزی یا ایستادگی نہ ہونے کی شکایت کہتے ہیں۔ یہ بات بھی واضح ہوئی کہ ان میں اکثر شکایات قابل علاج تھیں بلکہ انہیں روکا بھی جا سکتا تھا یعنی صحت مند طرز حیات اختیار کر کے اس کمزوری سے بچنا ممکن اور آسان ہوتا ہے جس طرح گاڑی کی دیکھ بھال کرنے اور بروقت مرمت سے وہ برسوں بڑی عمدگی سے چلتی رہتی ہے، یہی حال انسانی جسم کا ہے۔ صحت کے اصولوں کی پابندی اور اعتدال کے ذریعے سے جنسی صلاحیت برقرار رکھی جاسکتی ہے یہاں ایسے چند اصولوں کا تذکرہ یقیناً مفید اور ضروری ہوگا۔

صحیح غذا اور ورزش:۔ اوپر ذکر کئے ہوئے طبی مطالعے سے ظاہر ہوا کہ جسم میں گاڑھے (غلیظ) قسم کے روغنی لحمیات (لیپو پروٹین) کی سطح میں کمی سے مردانہ صلاحیت بے کار ہو جاتی ہے۔ لیپو پروٹین لحمیات کی ایک قسم ہوتی ہے جو خون کے پلازما اور لمفاوی رطوبت میں موجود رہتے ہیں اور ان میں چربیاں یا دیگر چکنائیاں مثلاً کولیسٹرول شامل رہتی ہیں۔ یہ خون اور لمفاوی رطوبت میں چکنائیوں کی منتقلی کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ قلب کے امراض، ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے زیر علاج مریض ان امراض کی دواؤں کے استعمال سے آگے چل کر مکمل طور پر مردی قوت سے محروم ہو سکتے ہیں۔ اس کے برخلاف ان امراض سے محفوظ افراد میں یہ طاقت برقرار رہتی ہے۔ مردانہ طاقت کے مرکز واقع ڈلاس کے بانی، ڈاکٹر کیلتھ گولڈ برگ کے مطابق ان امراض کا مقابلہ باقاعدہ ورزش اور صحت بخش غذاؤں کے ذریعے سے کیا جا سکتا ہے۔ ان کے ذریعے سے وزن خوب کم ہوتا ہے اور یہ امراض پاس نہیں پھٹکتے۔ اس لئے جوانی ہی سے باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنی چاہئے۔ اس کے ساتھ اچھی غذا کے استعمال اور باقاعدہ ورزش کی وجہ سے جسم میں خون کی روانی ٹھیک رہتی ہے۔ بہتر اور کامیاب جنسی صحت کے لئے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ اس مطالعے سے اندازہ ہوا کہ اکثر افراد کا اصل مسئلہ شریانوں یعنی دوران خون کی کمی سے تعلق رکھتا تھا۔ ناقص دوران خون نے انہیں نامرد بنا دیا تھا۔ چربیلی اور روغنی اشیاء کے کثرت استعمال سے پرہیز کے علاوہ باقاعدہ ورزش سے نہ صرف یہ کہ کمر چوڑی نہیں ہوگی، بلکہ عضو خاص کی رگوں میں رکاوٹ نہیں ہوگی اور ان میں خون کا دورانیہ خوب ہوگا۔

فکر و تشویش سے بچیئے:۔ جنسی زندگی کی بقا اور صحت کے لئے صرف یہی ضروری نہیں کہ عضو خاص میں دوران خون ہوتا رہے بلکہ اس کیلئے ذہن کا خوف، فکر و تشویش سے آزاد ہونا بھی ضروری ہے۔ اس مطالعے سے یہ بات بھی ظاہر ہوئی کہ پستی، غصے اور عدم برداشت کا جنسی صلاحیت پر بڑا منفی اثر مرتب ہوتا ہے۔ غصے کے عادی مردوں میں سے 35 فیصد کی رجولیت کی طاقت کمزور تھی تو 20 فیصد مکمل طور پر ناکارہ تھے۔ ڈاکٹر گولڈ برگ کے مطابق اس اعتبار سے ذہنی دباؤ، فکر و پریشانی اور کرب سے نجات بہت ضروری ہے۔ ہم جب بھی جذباتی طور پر بھڑکتے یا ذہنی پستی کا شکار ہوتے ہیں، ہمارے اعصاب ایک قسم کی ایڈرینالین رطوبت خارج کرتے ہیں جو خیزی کی قوت کو راستے ہی میں ختم کر دیتی ہے۔ اسی لئے چوری ڈکیتی کی واردات، گولیوں کے چلنے کے شور اور چیخ و پکار کے دوران کبھی خیزی نہیں ہوتی۔ آپ جب بھی پریشان ہوتے ہیں، ایڈرینالین آپ کے نظام میں داخل ہو کر عضو کی خیزی کی صلاحیت کو سیاہی چوس کاغذ کی طرح جذب کر لیتی ہے۔

ایک ناقابل یقین علاج

گوجرانوالہ کے ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ مجھے فسچولہ یعنی پاخانے کی جگہ پر ناسور تھا۔ آپریشن کرایا لیکن آٹھ سال کے بعد دوبارہ تکلیف ہوگئی اور مسلسل پیپ بہتی رہتی تھی۔ سرجن کا مشورہ تھا کہ اب بڑا آپریشن ہوگا پھر SGPT اور OT جو کہ نارمل تقریباً 35 ہوتی ہے 200 سے زیادہ بڑھ گئی اور کسی بھی علاج اور دوائی سے کم نہ ہو رہی تھی۔ آخر حج پر آیا تو کثرت سے زم زم اسی مرض کی نیت سے پیا۔ چند ہی دنوں کے بعد فسچولہ کا زخم پھٹ گیا اور بہت ہی زیادہ پیپ نکلی کہ گمان سے بھی بالاتر اور پھر زخم بالکل خشک ہوگیا۔ ادھر PT اور OT بالکل نارمل ہوگئے میں حیران ہوا اور میرا معالج پریشان۔ (محمد اسد، گجرات)

بہو سسرال کا دل جیت گئی

فرزانہ چوہدری
فیصل آباد

رشتوں میں خرابیاں چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی پڑ جاتی ہیں اور سنگین صورتحال اختیار کرلیتی ہیں اور معاملہ طلاق، علیحدگی اور الگ گھر تک پہنچ جاتا ہے

جانے کیوں بعض رشتوں میں کڑواہٹ بھری رہتی ہے۔ یہ کڑواہٹ کبھی تو اپنی ہی وجہ سے بھر جاتی ہے اور کبھی دوسرے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ نازک رشتے ساس، بہو، نند، بھاوج اور میاں بیوی کے ہوتے ہیں۔ اگر ہر معاملے میں عقلمندی اور سمجھداری کا مظاہرہ کیا جائے تو یہ نازک رشتے خونی رشتوں سے بھی زیادہ پیارے لگنے لگتے ہیں۔ ان رشتوں میں خرابیاں چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی پڑ جاتی ہیں اور سنگین صورتحال اختیار کرلیتی ہیں اور معاملہ طلاق علیحدگی اور الگ گھر تک پہنچ جاتا ہے اور بعض اوقات شوہر کسی ایک جانب جھکاؤ کر دیتا ہے تو دوسرا فریق ناراض ہو جاتا ہے۔ میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی۔ انسان جو خلاؤں میں گھوم رہا ہے، اتنی عقل سلیم کا مالک ہوتے ہوئے ان معاملات میں اتنا بے بس کیوں ہے؟ بات صرف اپنی غلطی کے اعتراف کی ہے اگر انسان غلطی کا اعتراف کرنا سیکھ جائے تو اسی فیصد معاملات سلجھ سکتے ہیں مثلاً بعض اوقات اس بات پر جھگڑا ہو جاتا ہے کہ کھانا ٹائم پر نہیں بنا۔ اب بیوی کہتی ہے کہ میں مشین ہوں جو سارے کام بھی کروں اور ٹائم پر کھانا بھی بناؤں۔ پھر بچوں کی دیکھ بھال میں کون میرا ساتھ دیتا ہے۔ آپ تو بس حکم چلاتے رہتے ہیں۔ یہ بات بڑھتے بڑھتے کہاں سے کہاں پہنچ جاتی ہے اور بیچ میں ساس نند کی دخل اندازی بہو کو اور گرم کر دیتی ہے۔ اگر شوہر کے وقت پر کھانا نہ بننے کے جواب میں بیوی یہ کہے کہ غلطی ہوگئی، وقت کا احساس نہیں ہوا یا میں مصروف تھی، کہہ دے تو بات لمبی ہونے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح ساس اگر کوئی کام کر رہی ہے تو بہو کا حق بنتا ہے کہ وہ کہے امی لائیے میں کر دوں۔ آپ نے ساری عمر کام کیا اب ہمیں کام کا موقع دیں تو ساس کو بھی بہو بیٹی لگے گی اور بہو کو بھی اچھا لگے گا۔ بہو کھانا بناتی ہے۔ کھانے میں کوئی کمی رہ جاتی ہے تو بجائے ڈانٹ ڈپٹ کے پیار سے کہے، بیٹی نمک کم ہے یا مرچ تیز ہے۔ تو جواب میں بہو بھی پیار سے غلطی مانتے ہوئے یہ کہے کہ ذہن میں نہیں رہا یا کچھ بھی پیار سے کہہ دے۔ لیکن اگر بہو لال پیلی ہو کر یہ کہنے لگے کہ آپ خود اپنا کھانا بنالیا کریں، مجھے تو ایسا ہی بنانا آتا ہے تو ساس کو وہ بیٹی نہیں لگے گی جو ماں کی بات ہنس کر سن لے بلکہ بہو ہی لگے گی جو کبھی بیٹی نہیں بن سکتی۔ اس طرح کے اور بھی واقعات زندگی میں رونما ہوتے ہیں جس میں غلطی اپنی ہی ہوتی ہے مگر ماننے سے انکاری ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑے پیدا ہوتے ہیں اگر والدین بیٹی کو اچھی تربیت، اچھے طور طریقے سکھا کر رخصت کریں تو لڑائی جھگڑے کی نوبت نہیں آتی اور بیٹی ہر رشتے کو نبھاتی ہے۔ چاہے وہ بیوی کا ہو، بہو کا ہو، بھابی کا ہو یا دیورانی جیٹھانی کا۔ یہ ضروری نہیں کہ اچھے خاندان اور اچھے جہیز سے ہی بہو سسرال کے دل جیت سکتی ہے بلکہ اچھے طور طریقوں سے وہ سسرال میں نام پیدا کرلیتی ہے۔ لوگوں کے ذہنوں میں ساس بہو کے رشتے کیلئے طرح طرح کی سوچیں ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ تالی دو ہاتھ سے بجتی ہے، کوئی کہتا ہے ماں بیٹے کی محبت کو تقسیم نہیں کرسکتی، کوئی بہو کو کہتا ہے کہ یہ جھگڑے پیدا کرنے کی ماہر ہے۔ آخر لوگ گھروں کے معاملات دوسروں تک کیوں پہنچاتے ہیں اور دوسرے تماشا دیکھتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ بات بہو کے میکے میں نہ جائے کہ وہ اصل حقیقت سے ناآشنا ہوتے ہیں۔ یہ نہیں دیکھتے کہ قصور بیٹی کے سسرال والوں کا ہے یا بیٹی کا ہے۔ وہ بیٹی کے سسرال کو ہی برا بھلا کہیں گے اور اپنی بیٹی کو لے جائیں گے اور اس کے سسرال والوں کو مجبور کریں گے کہ گھٹنے ٹیکتے ہوئے آئیں اور اپنی بہو کو لے جائیں۔ اس کا ردعمل یہ نکلے گا کہ وہی بہو سسرال میں بیٹی کی بجائے بہو ہی کہلائے گی۔ اگر گھر کے معاملات گھر میں ہی نبٹا لئے جائیں تو رشتے بھی برقرار رہتے ہیں اور زندگی بھی خوشگوار رہتی ہے۔ سسرال والوں کو چاہئے کہ بہو کے جہیز کو لیکر جھگڑا نہ کریں۔ کم جہیز ہے یا نکما ہے۔ یہ باتیں بہو کو آپ سے دور کرسکتی ہیں بلکہ سوچئے کہ خاندانی بہو نصیب والوں کو ملتی ہے اور زندگی کی خوشیاں ساز و سامان سے یا حسن دولت سے نہیں ملتیں بلکہ لب ولہجے، طور طریقوں، آداب و اطوار کے حسن سے ملتی ہیں۔ گھر کے بڑوں کا حق ہے کہ بہو اور بیٹی میں فرق روا نہ رکھیں بلکہ بہو کو بیٹی کا درجہ دیں اور محبت کی برابر تقسیم کریں۔ بہو بیٹی کا حق ہے کہ اگر غلطی ان کی نکلے تو اس کا مسئلہ نہ بنائیں، معافی مانگیں اور بہو کی غلطی ہے تو وہ شرمندگی کا اظہار کرے۔ بیٹی کی غلطی ہے تو وہ غلطی کا اعتراف کرے اور معافی مانگے۔ اس سے انصاف کے تقاضے بھی پورے ہونگے۔

ایک اہم مسئلہ جو تقریباً بیٹیوں کے والدین کو لاحق ہے کہ ان کی دو، تین، یا پانچ بیٹیاں ہیں مگر وہ اپنے اپنے سسرال میں خوش نہیں ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ سب الگ الگ گھروں میں ہیں مگر سب کو یہی مسئلہ ہے کہ سسرال والے اچھے نہیں ہیں۔ والدین بھی بجائے یہ دیکھنے کے کہ غلطی ان کی اپنی بیٹیوں کی کتنی ہے اور سسرالی رشتے داروں کی کتنی ہے؟ قصور سسرالی رشتے داروں کا نکالتے ہیں۔ حالانکہ کچھ ان کے اپنے ہی خاندانی لوگ ہیں وہ بھی غلط کہلواتے ہیں۔ اگر معاملات کو ٹھنڈے دماغ سے دیکھیں تو آپ ان معاملات کو سلجھا سکتے ہیں۔ اپنی بیٹیوں کو سمجھایئے۔ انہیں بتایئے کہ جس طرح ہم تمہارے والدین ہیں اسی طرح ساس سسر تمہارے والدین ہیں، جس طرح ہمارے بیٹے بیٹیاں تمہارے بھائی بہن ہیں اسی طرح دیور، جیٹھ، نندیں تمہارے بھائی بہن ہیں، جس طرح ہم تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں وہ بھی تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں، جس طرح تمہارے بھائی بہن تم سے روٹھ جاتے تھے تو تم منا لیتی تھی اسی طرح تمہاری نندیں، تمہارے دیور بھی تم سے روٹھ سکتے ہیں، تم انہیں بھی منایا کرو۔ یہ باتیں ایک طرف تو بیٹی کو سسرال میں رشتوں کی پہچان سکھاتی ہیں تو دوسری طرف وہ بیٹی سسرال میں بیٹی ہی رہتی ہے بہو نہیں بنتی۔ ان رشتوں میں نفرت بھی ہم ہی بھرتے ہیں اور محبت بھی ہم ہی بھرتے ہیں۔ اب سوچئے کہ زندگی جنت بنانا چاہتے ہیں یا جہنم؟

والدین کو چاہئے کہ بیٹیوں کو اچھی تربیت دیں تاکہ وہ آپ کیلئے بوجھ نہ بنیں۔ شاید اسی لئے لوگ بیٹیوں کو بوجھ کہتے ہیں۔ شادی سے پہلے بھی والدین انہیں لوگوں کی گندی نظروں سے بچاتے ہیں اور شادی کے بعد انہیں سسرال میں بسانے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر بات نہ بنے تو وہ قسمت کا رونا روتے ہیں۔ بہو ایک خاندان کو جوڑ کر رکھ سکتی ہے۔ وہ چاہے تو شوہر کو اس کے عزیزوں سے جوڑے رکھے اور چاہے تو توڑ ڈالے۔ اگر وہ شوہر پر حق جما سکتی ہے تو شوہر پہلے ایک ماں باپ کا بیٹا، بہن بھائیوں کا بھائی ہے اسکے بعد اس کا شوہر ہے۔

ایمان کی سلامتی کیلئے نماز

اس نماز کے پڑھنے والے کا ایمان دنیا سے سلامت جاتا ہے۔ **نماز کا طریقہ:** دو رکعت بعد نماز مغرب اس طرح پڑھیں کہ اول رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الاخلاص اور دوسری رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الفلق اور ایک مرتبہ سورۃ الناس پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد سجدے میں جا کر تین مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔ **یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ثَبِّتْنِیْ عَلَی الْاِیْمَانِ**۔ (محمد علی)

(بقیہ:۔خانم بازار کی موتی طوائف)

والے نور نے اس گھر کے ظاہر و باطن کو اجالے کی لہریں لیتے ہوئے سمندر میں نہلا دیا ہے۔ شاہ صاحب اٹھتے ہیں اور اپنا رومال کندھے پر ڈال کر اور گھر والوں کو سلامتی کی دعا دے کر چل دیتے ہیں۔ مولانا یعقوب بھی پیچھے پیچھے ہیں، دل ہی دل میں کٹ رہے ہیں کہ اتنے عالی گھرانے کا فرزند اور ایسے بدنام کوچے میں! آخر دل کی بات زبان پر آجاتی ہے۔ شاہ صاحب جامع مسجد کی سیڑھیوں پر پہنچتے ہیں تو یہ ان سے جاملتے ہیں اور کہتے ہیں ''میاں اسماعیل! تمہارے دادا ایسے تھے، تمہارے چچا ایسے اور تم ایسے خاندان کے ہو جس کو بادشاہ سلامی دے رہے ہیں مگر تم نے اپنے آپ کو بہت ذلیل کر لیا ہے، اتنی ذلت اچھی نہیں''۔ شاہ صاحب ان کی طرف حیرت بھری نظروں سے دیکھتے ہیں جیسے انہوں نے کوئی بہت ہی غیر متوقع بات کہہ دی ہو، پھر کھڑے ہو جاتے ہیں، ٹھنڈی سانس بھرتے ہیں اور کہتے ہیں۔ ''مولانا! یہ آپ کیا فرما رہے ہیں؟ آپ اس کو میری ذلت سمجھتے ہیں! یہ تو کچھ بھی نہیں۔ میں تو اس روز سمجھوں گا کہ میری عزت ہوئی جس روز دلی کے بدمعاش میرا منہ کالا کر کے اور گدھے پر سوار کر کے مجھے چاندنی چوک میں نکالیں گے اور میں پکار پکار کر کہہ رہا ہوں گا اللہ نے یہ فرمایا اور اللہ کے رسولؐ نے یہ فرمایا۔'' مولانا محمد یعقوب خود کہتے ہیں یہ جواب سن کر مارے شرم کے پانی پانی ہو گیا اور زبان بند ہو گئی اور اس کے بعد مجھے زندگی بھر ان سے آنکھ ملانے کی جرات نہ ہوئی۔

(بقیہ:۔بہن کی فریاد بھائیوں کے نام)

کو زندہ لوگوں سے زیادہ اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کا نام لیکر ہزاروں لوگوں کو کھانا کھلایا جائے اور زندہ لوگ دوائی اور روٹی کو ترستے رہیں۔ دنیا داروں کے طعنوں کا اتنا خیال ہے۔ کیا مالک حقیقی کے ارشادات کو بھول گئے ہیں کہ والدین کے اولاد پر کیا حقوق ہیں؟ فی زمانہ بہت کم لوگ ایسے ہیں جو اپنے والدین کی خدمت کرتے ہیں ورنہ اکثریت ماں باپ کی نافرمان ہے۔ خود میرے اپنے مشاہدے میں ایسے بہت سے واقعات آئے۔ والدین کی نافرمانی سے اگلے جہان میں تو جو عذاب سہنا پڑے گا اس کے بارے میں کوئی نہیں سوچتا اسی دنیا میں مختلف تکلیفوں اور مصائب کو برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ کسی نے سوچا کہ زندگی اتنی تکلیف دہ کیوں ہو گئی ہے۔ بے سکونی کیوں ہے۔ ہماری اولاد ہمارے ہاتھوں سے کیوں نکلتی جارہی ہے؟ یہ ہمارے اپنے اعمال کا کیا دھرا ہے جو واپس ہمیں کو مل رہا ہے۔ اولاد کو برا کہنے والے غیر جانبدار ہو کر اپنا محاسبہ کریں گے تو ساری بات سمجھ آجائے گی کیونکہ کسی دانا کا قول ہے کہ انسان جو بوتا ہے وہی کاٹتا ہے۔ ببول بو کر گلابوں کی تمنا کرنے والے احمقوں کی جنت میں رہتے ہیں۔

(بقیہ:۔دعا کی طاقت)

پھر سرخ ہو گیا تو کیا وہ کلام الٰہی جو میں پڑھ رہا ہوں وہ بے اثر ہو جائیگا؟ اللہ پاک کا کرنا ایسا ہوا کہ اسی کلام الٰہی کی طاقت سے شہزادہ تھوڑی دیر میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ بادشاہ وقت بوعلی سینا کے پیروں میں گر پڑا۔ باقی تمام معالجوں سے معذرت کر لی اور بوعلی سینا نے دوا اور دعا دونوں طریقوں سے شہزادے کا علاج کیا اور اللہ کے حکم سے شہزادہ صحت یاب ہو گیا۔ قارئین کرام! میں نے یہ واقعہ اس لئے تحریر کیا کہ آج کے اس نفسا نفسی کے دور میں جہاں ہم لاکھوں روپے علاج پر خرچ کرتے ہیں، کبھی صحت یاب ہو جاتے ہیں، کبھی بیماری زور پکڑ لیتی ہے تو ہمیں حکیم طارق محمود مجذوبی جیسے بے لوث شخص کی قدر کرنی چاہئے اور اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ ہمیں حکیم صاحب جیسی نعمت میسر ہے جو حکمت کے ساتھ ساتھ روحانی عوامل سے بھی ہزاروں مریضوں کو فیضیاب کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمیں دو انمول خزانوں کی بھی قدر کرنی چاہئے جس سے پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی لوگ مستفید ہو رہے ہیں۔ ورنہ آج کے اس لالچی دور میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ آپ سب بھی جانتے ہیں یہ تو بہتی گنگا ہے جتنا ہاتھ دھو سکتے ہیں دھو لیں اور خوب فیض یاب ہوں۔

(بقیہ:۔نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفائیں)

بدن کی خشکی کو دور کرنے اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خشک گنج میں مفید ہے۔ سانس کے ہر قسم کے امراض کا بہترین علاج ہے۔ دمہ کے مرض کا اس سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ انفلوئنزا اور نمونیہ کیخلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل کلونجی میں ملا کر ناک میں ڈالنا نکسیر کے لئے مفید ہے۔ کھجور کا ذکر قرآن و حدیث میں متعدد بار آیا ہے۔ رسول اللہؐ نے کھجور کی تعریف ان الفاظ میں فرمائی حضرت رافع بن عمر المزنیؓ بیان فرماتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ ''عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کے گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں''۔ آپؐ نوزائیدہ بچوں کے لئے کھجور کی گھٹی پسند فرماتے۔ حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ بیان کرتے ہیں کہ میرے گھر لڑکا پیدا ہوا۔ میں اسے لیکر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپؐ نے کھجور چبا کر اس کے منہ میں ڈالی۔ کھجور کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔ کمزوری کو دور کرنے والی قوت بخش غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ قولنج سے محفوظ رکھتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ جگر کو زہروں کے اثرات سے بچانے کے لئے اور شراب کے اثر کو زائل کرنے کے لئے کھجور ایک لاجواب تحفہ ہے۔ جگر کی بیماریوں کی بہترین دوا ہے۔ جگر کو تقویت دیتی ہے اور جگر کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ اسہال کو دور کرتی ہے۔ یرقان کا بہترین علاج ہے۔ جسم کو فربہ کرتی ہے۔ کھجور کی جڑ یا پتوں کی راکھ سے منجن کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ کھجور کی گٹھلی جلا کر دانتوں پر ملی جائے تو منہ کے تعفن کو دور کرتی ہے۔ دانتوں سے میل اتارتی ہے۔ بہتے خون کو روک لیتی ہے۔ زخم کو جلدی ختم کرتی ہے۔

(بقیہ:۔روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

باقاعدگی سے شرکت کرتے ہیں اور اس کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں بہت بڑے نقصان سے بچایا۔ ہمارے اے سی کے اندر سے پانی نکل رہا تھا اور ساری رات نکلتا رہا۔ ہم نے دکھایا تو اے سی والے نے بتایا کہ یہ بہت بڑا اللہ کا کرم ہوا ہے کہ آپکا اے سی جلنے سے بچ گیا ہے۔ اس نے فوراً ٹھیک کر دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ہم اس نقصان سے بچ گئے۔ میں نے دوسرے دن خواب دیکھا یہ کمرہ ہے جہاں آپ بیٹھتے ہیں۔ میں اندر جانے لگتی ہوں تو مجھے آواز آتی ہے کہ ٹوکن یا ٹکٹ ختم ہو گئے ہیں۔ میں جب اندر داخل ہوتی ہوں تو دیکھتی ہوں وہاں پر بہت سی عورتیں ہیں اور مجھے یوں آواز آتی ہے کہ یہاں پر حضور ﷺ کا دیدار ہوتا ہے۔ میں بہت خوش ہوتی ہوں۔ جس طرح پردہ لگا ہوا ہے انہوں نے پردے میں بیٹھ کر دیدار کرانا ہے مگر میری قسمت میں ان کا دیدار نہیں۔ مجھے آواز آتی ہے کہ ابھی آپکے دیدار کا نام نہیں ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے اندر کوئی کمی ہے جس کی وجہ سے میں دیدار رسول ﷺ نہیں کر سکتی۔ کمرے کے اندر اتنا نور ہے کہ میں بتا نہیں سکتی۔ میرے شوہر نیک ہو گئے ہیں اور ماشاءاللہ وظیفے کا انکو بہت فائدہ ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے اب بندوں کے خلوص کا پتہ چل جاتا ہے کہ یہ بندہ حاسد ہے یا میرا دشمن ہے۔ اللہ کے بعد آپکا بہت بہت شکریہ کہ آپ نے ہمیں اللہ کے حکم سے صحیح رستہ دکھایا اور ہمارے لئے دعائے خیر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپکو انسانوں کی اور خدمت کرنے کی توفیق عطا کرے (آمین)۔ میں اپنے اللہ کا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے کہ اس نے ایک نیک انسان کو وسیلہ بنا کر میری نیک خواہشات پوری کیں۔ درس میں ہمارے لئے ضرور دعائیں کریں۔ (عائشہ بنت طاہرہ سلطانہ)

(بقیہ:۔موسم گرما کی انمول سبزی)

کریلا اس کے لئے موثر غذائی و دوائی افادیت کا حامل ہے۔ 100 سے لیکر 250 گرام تک کریلے سالم کوٹ کر انکا پانی دو تین ہفتے استعمال کرنے سے معدے کا فعل درست کام کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے سبب کریلا انسانی جسم سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو بتدریج خارج کرتا ہے۔ موسم گرما میں کئی امراض وبائی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ ہیضہ ان میں سے ایک ہے۔ ہیضے کے ابتدائی مراحل میں کریلے کے پتوں اور پیاز کا جوس دو چائے کے چمچ اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر پینا مفید ہے۔ جگر کے تمام امراض میں کریلوں کا پانی مفید ہے۔ یرقان کے لئے کریلا بہت فائدہ مند ہے۔ جگر کی خرابی کے سبب استسقاء کے مرض میں تو تازہ کریلے کے 7 تولہ رس میں 2 تولہ شہد ملا کر روزانہ پینا مفید ہے۔ گیس اور معدے کی خرابی کے مریضوں کے لئے ایک چھٹانک سے 5 چھٹانک تک کریلے رات کو باہر رکھ کر صبح چھلکوں اور بیج سمیت پانی نکال کر پینا مفید ہے۔ یہ شوگر کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ کریلے سے لبلبہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس لئے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔ جوڑوں اور گھٹیا کے درد، اعصابی امراض اور لقوہ و فالج میں مفید ہے کیونکہ کریلا خشک اور گرم مزاج ہے اس لئے رطوبت تحلیل کرتا ہے۔ فالج کے مریض اگر بکثرت کریلا پکا کر کھائیں تو جلد اس مرض سے نجات مل جائیگی۔ موٹاپا ایسی بیماری ہے جو دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ کریلوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر روزانہ 2 گرام کھانے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔ کریلا گردے اور مثانے کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ گردوں کی پتھری میں کریلے کا رس 2 تولہ صبح شام استعمال کریں اس کے ساتھ زیتون کا تیل 2 تولہ دودھ میں ملا کر سوتے وقت پینا مفید ہے۔ بواسیر کے مریضوں کیلئے کریلے کے تازہ پتوں کا رس 3 چمچ ایک گلاس لسی میں ڈال کر روزانہ ایک ماہ تک صبح کے وقت پینا مفید ہے اور خونی بواسیر کے لئے کریلے کے پتوں یا سبزی کا رس ایک چھوٹا چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔ ککوزہ کھانسی کے لئے مفید ہے کیونکہ اس میں شامل قدرتی اجزاء کھانسی کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔ **استعمال:**۔ اگر بچے کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کے پتے کے 6 ماشہ رس میں تھوڑی سی ہلدی پیس کر پلانے سے قے اور اسہال کے ذریعے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ کریلے کا سالن تیار کرتے وقت اس کے بیج نکال کر صرف گھی میں بھونا جائے اور پانی بہت کم استعمال کیا جائے تو لذیذ سالن تیار ہوتا ہے۔ گوشت اور قیمے میں بھوننے سے اس کی لذت اور بڑھ جاتی ہے، کریلے پکانے سے قبل اس کی کڑواہٹ دور کرنے کے لئے اسے چھیل کر نمک لگا کے کچھ دیر کے لئے دھوپ میں رکھ کر دھو لیں۔ اس کے بعد پکانے سے اس کی تلخی کم ہو جاتی ہے۔ کریلا نہ صرف غذائی ضرورت پوری کرتا ہے بلکہ خون کی خرابی کے لئے بھی اس کا استعمال سودمند ہے۔ **مضرات و احتیاط:**۔ کریلا دیر ہضم ہے اس سے پیٹ میں گیس کی شکایت ہوتی ہے لیکن اگر کریلے کے ساتھ گرم مصالحہ بھی استعمال کریں تو اس کی خاصیت میں فرق آتا ہے۔ گرم مزاجوں کو کریلا کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔ بخار میں کریلا نہ کھائیں، کریلے کے ساتھ سبز دھنیا، مناسب گھی اور دہی ملانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ کریلے بار بار دھونے سے اس میں موجود نمکیات ختم ہو جاتے ہیں جس سے کریلے کی قدرتی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ **بیرونی اثرات:**۔ کریلے کو سرکے میں پیس کر لیپ کرنے سے گلے کی سوجن ختم ہوتی ہے۔ درد کی جگہ پر بار بار کریلے کے رس سے لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں ہونے والے پھوڑے پھنسیوں کے خاتمے کے لئے ایک چھٹانک سالم کریلا اور املتاس کے درخت کے تازہ پھول 50 گرام لیکر اس کو کوٹ کر اس کا پانی نکال کر پی لیں۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے سے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور نفس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہو گی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آ جائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

36

ماہنامہ عبقری® لاہور

جون 2009ء بمطابق جمادی الثانی 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز
- گھیکوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج
- شراب خانے سے مقامِ ولایت تک
- نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ
- جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل
- قدرتی ٹانک آم کے کرشمے
- شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادیؒ کے ذاتی وظائف
- دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ
- کلونجی سے عینک کیسے اتری
- شہزادے سے بھکاری تک
- اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار
- پُرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 3 جون 2009ء بمطابق جمادی الثانی 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

جون 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی ۔ ایچ ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی ، تجمل الٰہی شمسی ، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے : اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ چوک میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	حلال لقمہ کھاتے رہو، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	گھیکوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج
(5)	شراب خانے سے مقام ولایت تک
(6)	نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ
(7)	نمک، غذا، دوا اور شفاء
(8)	آپ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس
(9)	مولی آزمائیں اور حیران ہوں
(10)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(11)	بے چین بے قرار بچوں کی تندرستی
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(13)	قدرتی ٹانک آم کے کرشمے
(14)	شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی کے ذاتی وظائف
(15)	وٹامنز آزمائیں حسین نظر آئیں
(16)	کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی
(17)	دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ
(18)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
(19)	میری زندگی اور روحانی تجربات کا نچوڑ
(20)	طبی مشورے
(22)	شہزادے سے بھکاری تک
(23)	گرمی میں صحت و فرحت بخش مشروبات
(24)	کلونجی سے عینک کیسے اتری
(25)	باقاعدہ ورزش سے صحتمند زندگی
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(28)	کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز
(29)	جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل
(30)	لمحوں میں نیکیوں کی برسات
(31)	صحرا میں معذور لومڑی کا رزق
(32)	آپ کا خواب اور تعبیر
(33)	پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار
(37)	مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال
(38)	بقایاجات
(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-7552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات : حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351=051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-7552384

Website:www.ubqari.net

E-mail:ubqari@hotmail.com

حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ دعا قبول کرے گا

یٰٓاَیُّھَا النَّاسُ کُلُوْا مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلٰلًا طَیِّبًا ۖ وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّیْطٰنِ ؕ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ (سورۂ بقرہ: آیت 168)

ترجمہ: ’’اے لوگو! زمین میں جتنی بھی حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں انہیں کھاؤ، اور شیطانی راہ نہ چلو وہ تو تمہارا کھلا دشمن ہے۔،،

صحیح مسلم میں ہے: رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ پروردگار عالم فرماتا ہے میں نے جو مال اپنے بندوں کو دیا ہے اسے ان کیلئے حلال کر دیا ہے، میں نے اپنے بندوں کو موحد پیدا کیا مگر شیطان نے دین حنیف سے انہیں ہٹا دیا اور میری حلال کردہ چیزوں کو ان پر حرام کر دیا۔

حضور اکرم ﷺ کے سامنے جس وقت اس آیت کی تلاوت ہوئی تو حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ نے کھڑے ہو کر کہا: حضور! میرے لیے دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ میری دعاؤں کو قبول فرمایا کرے۔ آپ ﷺ نے نے فرمایا: اے سعد! پاک چیزیں اور حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ تعالیٰ تمہاری دعائیں قبول فرماتا رہے گا۔ قسم ہے اس خدا کی جس کے ہاتھ میں محمد ﷺ کی جان ہے، حرام لقمہ جو انسان اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے اس کی نحوست کی وجہ سے چالیس دن اس کی عبادت قبول نہیں ہوتی، جس شخص کے جسم کا گوشت پوست حرام سے پلا وہ جہنمی ہے۔ (تفسیر ابن کثیر: 235/1)

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

ایک معتبر شخص نے دوران سفر یہ واقعہ سنایا۔ پاکستان کا ایک بڑا شہر جہاں کے ایک گھرانے کے تقریباً 3 یا 4 افراد اکثر ایم این اے، وزیر اور ایم پی اے بنے ہیں۔ دولت، عزت، شہرت کسی چیز کی بھی کمی نہیں ہے۔ ان کے والد نامور چور اور ڈاکو تھے اور ان کا پورا گروہ تھا۔ اپنے پیشے یعنی چوری کے اعتبار سے ان کا نام سند تھا۔ اچھے خاصے لوگ ان پر ہاتھ نہیں ڈالتے تھے۔ بڑے بڑے لوگ بہت عاجز آ گئے تھے حتیٰ کہ حکومت بھی بعض اوقات بے بس نظر آتی۔

ایک رات کا واقعہ ہے کہ یہ شخص دوسرے علاقے سے گائیں اور بھینسیں بہت زیادہ تعداد میں چوری کر کے لے آیا۔ اپنی حویلی پہنچنے کے بعد اپنے چور دوست کے ساتھ بیٹھ کر چائے پی رہا تھا اور مسروقہ مال کو دیکھ کر خوش ہو رہا تھا۔ نئی جگہ اور اپنے مالک کو نہ دیکھ کر جانور زور زور سے چلا رہے تھے۔ اس کی والدہ کی صبح سویرے تہجد کیلئے آنکھ کھلی تو جانوروں کا شور سنا اور معاملہ کو بھانپ گئی۔ بہت نیک، صالح اور نہایت متقی خاتون تھی اور روزانہ اپنے رب سے بیٹے کی ہدایت مانگتی تھی۔ آج اور بھی زیادہ گڑگڑائی بس آج قبولیت کا وقت آ گیا تھا۔ مانگنے والا اگر مایوس نہ ہو تو ایک وقت آتا ہے کہ اسے ضرور مل کے رہتا ہے، اس خاتون کی بھی سنی گئی۔

تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ماں باہر باڑے میں آئی اور بیٹے سے پوچھا کہ یہ جانور کہاں سے لائے ہو؟ بیٹے کے پاس جواب نہیں تھا۔ ماں سمجھ تو گئی تھی اس لئے سخت ناراض ہوئی اور کہا کہ اگر آج تو نے یہ سارا مال واپس نہ کیا تو میں تجھے اپنا دودھ کبھی معاف نہیں کروں گی نیز اس طرح کی اور بھی بہت سخت باتیں کہیں۔ نامعلوم اس کو کیا ہوا۔ دوست کو ساتھ لیکر فجر سے پہلے پہلے جانوروں کو واپس چھوڑ آیا۔ بہت پریشان تھا۔ دوسرے دن دل کے بہلاوے کیلئے دوست کو ساتھ لے کر جنگل میں نکل گیا کہ کوئی شکار کھیل لیں۔ شکار کا پہلے سے شوقین تھا لیکن اس دن شکار نہ ملا۔ شام کو مایوس گھر واپس آیا لیکن سخت پریشان تھا۔ دوسرے دن پھر گیا لیکن آج بھی شکار نہ ملا، اب اور پریشان ہوا۔ تیسرے دن شکار میں ایک چرخ ملا (شاہین کی طرح کا ایک شکاری پرندہ جو عرب ریاستوں میں بہت مانگا جاتا ہے اور بہت مہنگا فروخت ہوتا ہے) اسے قید کیا اور کسی عرب رئیس سے رابطہ کیا۔ اس زمانے میں وہ لاکھوں کا بک گیا۔ چند دنوں کے بعد اسے پھر ایسا پرندہ جو نایاب اور قیمتی تھا مل گیا۔ پھر اس کا عرب رئیس کے ساتھ مستقل تعلق ہو گیا۔ یہ تعلق بڑھتا گیا حتیٰ کہ مال و دولت کی ریل پیل ہو گئی۔ ماں کی اطاعت اور قدرت کی مدد نے اسے مالا مال کر دیا۔ آج بھی کوئی ماں کی قدر کرے تو قدرت کے برکت کے فیصلوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھے گا۔ ماں واقعی جنت ہے جس سے دنیا اور آخرت دونوں جنت بن جاتی ہیں۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

میرے محترم دوستو! جب تک مسلمان اپنی وردی میں تھا اور اس کے اندر سوز و صفات میں اضافہ ہو رہا تھا تو سارا عالم اس سے ڈرتا تھا۔ اس کی زمین پہ حکومت تھی۔ ایک مرتبہ ایک پہاڑ سے آگ نکلی۔ حضرت تمیم داریؓ صحابی رسول ﷺ ہیں، آپ ﷺ نے ان سے فرمایا

ایک اللہ والے کے بقول کہ جب حیاء آئے گی تو پھر لباس سادہ اور کشادہ ہوگا اور جب حیاء جائے گی تو لباس سمٹتا چلا جائیگا

کہ اس آگ کو سمیٹو۔ حضرت تمیم داریؓ اللہ اکبر کہتے گئے، آگے بڑھتے گئے اور آگ سمٹتی گئی اور جہاں سے نکلی تھی واپس وہیں چلی گئی پھر اس کے اوپر پتھر دے دیا اور آج تک دوبارہ وہاں سے آگ نہیں نکلی۔ سرور کونین ﷺ کے ایک غلام جن کا نام حضرت عمر فاروقؓ ہے، ان کے زمانہ خلافت میں مدینہ میں زلزلہ آیا۔ انہوں نے زمین پر ایک کوڑا مارا اور کہا! کیا میں تیرے اوپر ناانصافی کرتا ہوں؟ زمین تھم گئی، صدیاں ہو گئی ہیں لیکن مدینہ میں اس کے بعد زلزلہ نہیں آیا۔ جب اپنے اندر صفات بڑھتی چلی جائیں گی اور اپنے جسم کو صفات سے مزین کرتے چلے جائیں گے تو پھر ساری دنیا اور سارا عالم ہمارا مطیع ہو جائے گا۔

ساری دنیا ان (صحابہ کرامؓ) کی مطیع ہو گئی تھی۔ ایک بار صحابہ کرامؓ جنگل میں گئے اور آواز لگائی کہ ہم سرور کونین ﷺ کے غلام ہیں۔ ہاں، نام تو ہمارا بھی غلام ہے، غلام رسول، غلام مصطفیٰ، غلام محمد، نام تو غلام ہے لیکن کاش ہم کام کے بھی غلام بن جائیں۔ میں نے جگہ جگہ کپڑا (بینر) لکھا ہوا دیکھا ہے ''غلامی رسول میں موت بھی قبول ہے'' لیکن نماز قبول نہیں ہے، موت قبول ہے۔ تو صحابہ کرامؓ کہنے لگے کہ جنگل ہمارے لئے خالی کر دو۔ صحابہ کرامؓ فرماتے ہیں کہ ہم نے دیکھا کہ جنگل کے جانور اپنے بچوں کو منہ میں لے کر بھاگے جا رہے ہیں۔ شیرنی اپنے بچے کو منہ میں لے کے جا رہی ہے، سانپ اپنے بچے لے کے جا رہا ہے۔ جنگل خالی ہو گیا۔ صحابہ کرامؓ نے ایک لفظ کہا تھا، اس لفظ کو سمجھیں کہ ''ہم سرور کونین ﷺ کے غلام ہیں''۔ آج ہم خود اپنے آپ کو دیکھیں کہ ہم کس حد تک غلام ہیں اور ہماری معاشرت کس طرز کی ہے۔ ایک اللہ والے کے بقول کہ جب حیاء آئے گی تو پھر لباس سادہ اور کشادہ ہوگا اور جب حیاء جائے گی تو لباس سمٹتا چلا جائے گا۔

جب سرور کونین ﷺ کی محبت والی اور تعلق والی صفات آئیں گی تو پھر جسم کا ہر نظام سنورتا چلا جائے گا۔ ایک وردی والے ٹریفک سارجنٹ نے ساری کی ساری ٹریفک کو روکا ہوا ہے اور ڈنکے کی چوٹ پر کھڑا ہوا ہے اور جو اس کی نہیں مانتا کاغذ (چالان) پکڑ کر اس کے ہاتھ پہ رکھ دیتا ہے۔ آپ اس سے کہیں کہ وردی اتار کے آ کے کھڑا ہو جائے۔ لوگ اس کو نیچے دے کر چلے جائیں گے۔ آج کہتے ہیں کہ ہم (مسلمان) پسے جا رہے ہیں ہماری کوئی عزت نہیں، ہمارا کوئی وقار نہیں، ہماری کوئی شان و شوکت نہیں، دنیا میں سب سے زیادہ ظلم و ستم ہمارے اوپر ہیں لیکن ہم اپنی حالت پر غور کیوں نہیں کرتے۔ کبھی ترازو لے کے اب سے پہلے جو مسلمان تھے ان میں اور اپنے درمیان موازنہ کیا؟ کبھی تولا تو کریں کہ کس کا وزن زیادہ ہے۔ ہم صفات کے اعتبار سے روز بروز بڑھتے چلے جائیں تو یہ تو ہے ترقی اور اگر صفات اور اعمال کے حساب سے بڑھ نہیں رہے بلکہ کم ہو رہے ہیں تو پھر ترقی نہیں ہو رہی۔ پھر دیکھیں کہ ہمارے اندر کونسی ایسی غلطی یا خامی ہے کہ ہم پر یہ اللہ والی باتیں اثر نہیں کر رہیں، ہمارے اندر انقلاب نہیں آ رہا، آخر ایسی کون سی خامی ہے، ایسا کونسا جھول ہے یا ٹیوب کے اندر ایسا کونسا سوراخ ہے کہ جتنی ہوا بھریں سب کی سب نکل رہی ہے۔

میرے دوستو! واسا والے اگر کبھی اعلان کریں کہ ہمارے ٹیوب ویل اور تاریں خراب ہو گئی ہیں چند دن پانی نہیں آئے گا۔ جتنا پانی آپ نے جمع کرنا ہے، کر لیں۔ ہر شخص نے اپنے گھر کی ضروریات کے لئے پانی جمع کر لیا، اور ٹینکیاں بھر لیں۔ اپنی ضروریات کے لئے پانی کی ٹینکی تو بھری تھی لیکن نیچے گھر کی ٹونٹیاں کھلی رہ گئیں تو کیا وہ ٹینکی بھری رہے گی؟ جب ٹونٹیاں کھلی رہ گئیں تو ٹینکی ختم ہو جائے گی۔ منہ نے ذکر کیا، تسبیح کی، ٹوٹی پھوٹی نماز پڑھ لی، تھوڑی سی تلاوت کر لی، کچھ اللہ کا نام لے لیا اور آنکھوں کی یا زبان کی ٹونٹی کھلی رہ گئی اور آنکھوں سے اللہ کو ناراض کیا یا زبان سے اور جسم کے دوسرے اعضاء سے نافرمانی کی، یوں سارے کا سارا نور اور ساری کی ساری نیکیاں ختم کر بیٹھے۔ ہمارے ایک بزرگ تھے، اللہ ان کے درجات بلند کرے، وہ اکثر ایک بات کہتے تھے کہ سب لٹا کے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے، مہاجر خالی ہاتھ آئے تھے تو کہنے کا مقصد ہے کہ سب کچھ لٹا کے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے۔

اللہ کر دیتا ہے

اعمال میں، اللہ سے مانگنے میں، اللہ کے ساتھ امید میں، اللہ جل شانہٗ کے ساتھ تعلق میں ہم بڑھ رہے ہوں، ہمارے دل کے اندر کی ندامت بڑھ رہی ہو، استغفار بڑھ رہا ہو اور توبہ کا رجوع بڑھ رہا ہو، روز بروز ترقی ہو رہی ہو، اللہ جل شانہٗ کے قریب ہو رہے ہوں، سرور کونین ﷺ کی محبت اور آپ ﷺ کے عشق کے قریب ہو رہے ہوں اور حضور پاک ﷺ کی سچی محبت عملی طور پہ اندر آ رہی ہو۔ زبانی طور پر نہیں بلکہ عملی طور پر سچی محبت ہو۔ اصل میں عرس کی جو ابتدا پڑی تھی وہ ایسے پڑی تھی کہ ان شخصیات کی سیرت کا تذکرہ ہو کہ انہوں نے اللہ جل شانہٗ کو کیسے منایا تھا، اللہ کے ساتھ کیسے محبت کی تھی، یہ مقام کیسے ملا تھا۔ درحقیقت عرس کی ابتدا ایسے پڑی تھی مگر اب تو کام ہی کہیں اور نکل گیا ہے۔ وہ لوگ دن بدن اللہ کی محبت اور سرور کونین ﷺ کی محبت میں کیسے رنگتے چلے گئے اور صفات میں کیسے بڑھتے چلے گئے۔ دن بدن ان کے اندر کیسے اضافہ ہوتا چلا گیا، کماؤ پتر چنگا لگدا اے (کمانے والا بیٹا اچھا ہی لگتا ہے)۔ جس کے اندر صفات ہوں اور جو صفات میں روز بروز بڑھ رہا ہو تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ اس بندے کا اللہ سے تعلق اتنا مضبوط ہو جاتا ہے اور وہ بندہ اللہ کے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ پھر اللہ سے جو عرض کرتا ہے اللہ کر دیتا ہے۔ (جاری ہے)

گھیکوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج

بزرگ افراد کو اکثر کمر درد کی شکایت رہتی ہے ان کیلئے ایک آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ وہ گھیکوار کا بنا ہوا حلوہ کھائیں ایک چمچ تازے گودے میں آدھا چمچ شہد اور دو چٹکی پسی ہوئی سونٹھ ملا کر صبح کسی وقت استعمال کریں چند دنوں میں کمر درد کو آرام آجائیگا۔ (محمد سعید علوی، چکوال)

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انواع واقسام کی جڑی بوٹیاں اور پودے پیدا کئے ہیں جن میں مختلف بیماریوں سے شفا موجود ہے۔ کنوارگندل یا گھیکوار ایک ایسا پودا ہے جو اپنے اندر طبی خواص کا ایک خزانہ رکھتا ہے۔ یہ دنیا میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ پنجاب میں کنوارگندل یا گوار پاٹھا کہتے ہیں۔ یونانی، رومن، اطالوی، جرمن، روسی، فرانسیسی زبان میں ایلوویرا کہتے ہیں۔ یورپی ممالک میں اس پودے کے حیرت انگیز طبی خواص جاننے کیلئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں۔ ایک عرصہ سے مختلف ادویہ، شیمپو، کریموں، کنڈیشنرز اور آرائش کی مختلف چیزوں میں اس کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے۔ کنوارگندل کھانے اور جلد پر لگانے سے دیرینہ الرجی دور ہوتی ہے تاہم کئی سو لوگوں میں سے کسی ایک کو اس کے استعمال سے الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے ہاتھ جل جائے تو فوراً اس کا ٹکڑا توڑ کر اس کا گودا لگائیے چند منٹ میں جلن دور ہو جاتی ہے۔ آبلہ بھی نہیں پڑتا اور اگلے روز سرخی بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اسی طرح وٹامن اے کے ساتھ اس کا استعمال جلے کے علاج میں بہت مفید ہے۔ اگر چھری سے ہاتھ کٹ جائے، کوئی زخم ہو، خراش آئے تو اس کا گودا لگائیے فوراً آرام آئیگا۔ ماہرین طب نے اس پودے کے لعاب سے بنائے گئے ایک ہائیڈروجل پر تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ یہ منہ کے السر میں مفید ہوتا ہے۔ اس پودے کے چند استعمالات درج ذیل ہیں:۔

آنکھوں میں گوہانجنی: آنکھوں میں گوہانجنی نکل آئے تو بہت تکلیف ہوتی ہے بعض دفعہ پپوٹوں کے کناروں پر دانے نکل آتے ہیں اسی طرح چہرے پر کیل، مہاسے، داغ، دھبے اور دانے نکل آئیں تو ان سب کیلئے گھیکوار کا رس بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ دن میں دو تین بار اس کا گودا لگائیے۔ تین سے چھ ماہ میں سارے دھبے دور ہو جائیں گے۔ نیز گودے کا ایک انچ ٹکڑا صبح نہار منہ کھا لیا جائے تو جلدی شفا ہوتی ہے۔ نت نئی کریمیں استعمال کرنے سے چہرہ کی جلد پھٹنے کے ساتھ سیاہ بھی ہو جاتی ہے ایسی صورتحال میں آپ گھیکوار سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دن میں کم از کم دو بار اس کا رس لگا کر اسے سوکھنے دیجئے جلد صاف ہو جائے گی۔

جلد کا کینسر: جلد کا کینسر لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو متاثر کر رہا ہے۔ اس مرض کے شکار لوگ اگر گیھوار کو دن میں تین سے چار بار لگائیں تو انہیں سکون ملتا ہے۔

گھیکوار کا حلوہ: بزرگ افراد کو اکثر کمر درد کی شکایت رہتی ہے ان کیلئے ایک آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ وہ گھیکوار کا بنا ہوا حلوہ کھائیں۔ ایک چمچ تازے گودے میں آدھا چمچ شہد اور دو چٹکی پسی ہوئی سونٹھ ملا کر صبح کسی وقت استعمال کریں تو چند دنوں میں کمر درد کو آرام آجائیگا۔

جوڑوں کے درد: جوڑوں کے درد کی شکایت میں کنوارگندل کا استعمال نہایت مفید ہے کیونکہ اس سے پیشاب کے ذریعے یورک ایسڈ کا اخراج ہوتا ہے جس کے بعد مریض کو اس تکلیف سے نکلنے میں مدد ملتی ہے۔

بڑھا ہوا پیٹ: گھیکوار کھانے سے بڑھا ہوا پیٹ اصل حالت میں آجاتا ہے۔ ہارمونز صحیح کام کرتے ہیں اور بدن تازہ دم رہتا ہے ایک چمچ گودے میں چٹکی سے بھی کم سیاہ پسا ہوا نمک چھڑک کر کھاتے رہیں۔ آہستہ آہستہ اس کی خوراک چمچ سے دگنی کر دیں روزانہ کھانے سے پیٹ کی چربی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے۔

خشکی سکری کا خاتمہ: بالوں میں خشکی ہو یا وہ کھردرے ہوں، سر میں دانے یا زخم ہوں تو آپ بالوں میں گھیکوار کا گودا لگائیے۔ سوکھنے پر دھو لیجئے، بال نرم ہو جائیں گے۔ اگر خشکی زیادہ ہو تو دو چمچ دہی، گھیکوار کا گودا اور چٹکی بھر ہلدی ملا کر پھینٹ لیں اس آمیزے کو سر پر لگائیں اور آدھ پون گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ یہ بالوں کیلئے قدرتی کنڈیشنر کا کام دے گا۔ ایسا کرنے سے بال نہ صرف نرم ملائم ہونگے بلکہ خشکی سکری کا خاتمہ ہوگا اور بال گھنے اور لمبے ہونگے۔

گٹوں کا علاج: ہاتھ پاؤں میں گٹے پڑ جائیں تو اس کے گودے کا باقاعدگی سے صبح وشام لیپ کرنے سے جلد نرم ہو جائے گی اور گٹے دور ہونگے۔

ایگزیما میں مفید: گودے میں تیل ملا کر متاثرہ جگہ پر لیپ کیا جائے اس کیساتھ ساتھ اس کا گودا نہار منہ ایک چمچ کھایا جائے تو آرام آجاتا ہے۔

منہ کی بیماریاں: یہ مسوڑھوں، (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

علم وعرفان کے موتی

حضرت عمر فاروق ﷺ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کر دیں تو اسے حکمت سے نوازا جائیگا۔ (اکمل فاروق ریحان)

1۔ حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کر دیں تو اسے حکمت سے نوازا جائے گا، جس نے فضول دیکھنا ترک کیا تو اس کے دل کو خشوع سے نوازا جائے گا، جس نے فضول ہنسنا ترک کر دیا تو اسے ہیبت اور دبدبے سے نوازا جائیگا، جس نے مذاق کرنا چھوڑ دیا تو اسے تروتازگی سے نوازا جائیگا، جس نے دنیا کی محبت ترک کر دی تو اسے آخرت کی محبت سے نوازا جائیگا، جس نے دوسروں کے عیوب ڈھونڈنے کی مشغولیت ترک کر دی تو اسے اپنے عیوب کی اصلاح کی نعمت سے نوازا جائیگا اور جس نے اللہ تعالیٰ کے احوال کا تجسس ترک کر دیا تو اسے منافقت سے آزاد کر دیا جائیگا۔ 2۔ حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ عارفین یعنی نیک لوگوں کی علامات میں سے ہے کہ ان کا دل خوف اور امید سے متصف رہتا ہے۔ ان کی زبان حمد وثناء سے تروتازہ رہتی ہے اور ان کی آنکھیں حیا اور رونے سے اشکبار رہتی ہیں اور ان کا مقصد اپنے مولا کی رضا کی طلب اور دنیا کا چھوڑنا ہوتا ہے۔ 3۔ حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ عقل مند انسان کیلئے ضروری ہے کہ وہ سات چیزوں کو سات پر ترجیح دے۔ فقر کو مالداری پر، ذلت کو عزت پر، تواضع کو تکبر پر، بھوک کو سیر ہونے پر، غم کو خوشی پر، پستی کو اونچائی پر اور موت کو زندگی پر۔ حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ مومن کو چھ قسم کا خوف لگا رہتا ہے۔ (1) اللہ تعالیٰ کی جانب سے خوف رہتا ہے کہ کہیں اللہ تعالیٰ اس کا ایمان سلب نہ کر لے۔ (2) اعمال لکھنے والے فرشتوں کی طرف سے خوف کہ کہیں وہ اس کے خلاف کوئی ایسی بات نہ لکھ دیں جس سے یہ قیامت والے دن رسوا ہو جائے۔ (3) شیطان کی طرف سے خوف کہ وہ اس کا عمل خراب نہ کر دے۔ (4) ملک الموت کا خوف کہ وہ اچانک بے خبری میں اس کو اٹھا نہ لے۔ (5) دنیا کا خوف کہ کہیں وہ اس کے دھوکے میں آ کر آخرت سے غافل نہ رہ جائے۔ (6) اہل وعیال کا خوف کہ ان کی خبر گیری میں مشغولی اس کو ذکر اللہ سے غافل نہ کر دے۔

قبض کشا اور پیچش کیلئے تحفہ: ریوند چینی، سوڈا بائیکارب ہموزن لیکر کھرل کر لیں 1 تا 6 رتی چمچ بھر پانی میں حل کر کے چار گھنٹہ کے وقفہ سے دیں، عجیب تحفہ ہے۔ اعلیٰ درجے کی قبض کشاء اور پیچش کیلئے مفید ہے۔ (محمد یونس)

شراب خانے سے مقام ولایت تک

آپ نے فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلائق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اوّل یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرا کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرا یہ کہ کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ (محمد خالد محمود ناصر، اوکاڑہ)

حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ ایک بلند مرتبہ ولی اور مجاہدہ و مشاہدہ میں یکتائے روزگار تھے۔ آپ علی حشرم رحمۃ اللہ علیہ کے بھانجے اور ان ہی سے بیعت تھے۔ آپ مرو میں پیدا ہوئے لیکن زندگی کا زیادہ تر حصہ بغداد میں بسر کیا۔ آپ کی توبہ کا واقعہ اس طرح ہے کہ ایک دفعہ نشہ و مستی کی حالت میں کہیں جا رہے تھے۔ اسی حالت میں کاغذ کا ایک ٹکڑا آپ کو پڑا ہوا ملا جس پر بسم اللہ لکھا ہوا تھا۔ آپ نے اس کاغذ کو اٹھا کر صاف کیا اور عطر سے معطر کیا۔ پھر ایسی جگہ رکھا جہاں بے ادبی ہونے کا خوف نہ تھا۔ اسی رات خواب میں اللہ تعالیٰ نے ایک بزرگ آدمی کو حکم فرمایا کہ تم جا کر بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ سے کہہ دو "تم نے ہمارے نام کی عزت کی اور اس کو معطر کر کے بلند جگہ پر رکھا ہم بھی اسی طرح تم کو پاک کر کے تمہارا مرتبہ بلند کریں گے۔" یہ حکم سن کر وہ بزرگ حیران ہوئے اور انہوں نے دل میں سوچا کہ بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ تو ایک فاسق و فاجر آدمی ہے یقیناً میرا خواب غلط ہے چنانچہ وہ وضو کر کے دوبارہ سو گئے اب کی دفعہ بھی خواب میں وہی حکم ہوا لیکن قوت متصورہ کی غلطی سمجھ کر تیسری بار وضو کر کے پھر سو گئے۔ پھر وہی خواب دیکھا۔ چنانچہ وہ بزرگ صبح اٹھ کر آپ کے گھر تشریف لے گئے اور دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ شراب خانے میں ہوں گے اور وہاں سے پتہ چلا کہ آپ نشے میں بے سدھ پڑے ہیں۔ بزرگ نے لوگوں سے کہا تم اس سے کہو کہ میں اسے پیغام دینا چاہتا ہوں" لوگوں نے جا کر انہیں بتایا۔ انہوں نے کہا پوچھ کر آؤ "کس کا پیغام ہے"۔ بزرگ نے کہا اللہ تعالیٰ کا پیغام لایا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا نام سنتے ہی آپ ڈر گئے اور رو پڑے کہ نہ جانے موت کا پیغام ہے یا عتاب الٰہی کا۔ ڈر کی وجہ سے نشہ ہرن ہو گیا۔ اردگرد سے لوگوں کو ہٹا دیا۔ پیغام سن کر توبہ کی۔ دوستوں سے کہا "اب تم اس کام میں مجھے ہرگز نہ دیکھو گے"۔ توبہ کے بعد آپ نے ریاضت و مجاہدہ شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے نام میں ایسی برکت پیدا کر دی کہ جو کوئی سنتا اسے راحت حاصل ہوتی۔

آپ حافی (ننگے پاؤں والا) مشہور ہوئے۔ لوگوں نے آپ سے ننگے پاؤں چلنے کی وجہ پوچھی تو فرمایا کہ توبہ کے وقت ننگے پاؤں تھا۔ اب مجھے جوتا پہنتے ہوئے شرم آتی ہے۔

حضرت امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ اکثر آپ رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں آیا کرتے تھے۔ چنانچہ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے شاگرد کہتے کہ اس کے باوجود کہ علم، فقہ، حدیث اور اجتہاد میں آپ کی نظیر نہیں ملتی ایک دیوانے کے پاس آپ کا جانا سمجھ سے بالاتر ہے اور یہ امر آپ کی شان کے خلاف ہے۔ حضرت امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا، "تمہاری نسبت میں اپنے علم کو زیادہ جانتا ہوں، لیکن حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ اللہ تعالیٰ کو مجھ سے بہتر جانتے ہیں"۔ ایک دفعہ چھت پر جانے لگے تو گھر کی سیڑھیوں پر اسی حالت میں کھڑے کھڑے رات بسر کر دی۔ صبح کے وقت آپ رحمۃ اللہ علیہ کی ہمشیرہ نے پوچھا تو فرمایا، "میں سوچ رہا تھا کہ اس شہر میں میرے ہم نام تین آدمی اور ہیں۔ ایک آتش پرست، ایک عیسائی اور ایک یہودی ہے۔ انہیں اللہ تعالیٰ نے اسلام کی نعمت سے کیوں محروم رکھا اور مجھے کس عمل کے بدلے اس قدر سرفراز فرمایا"۔ ایک دفعہ لوگوں نے آپ کی خدمت میں عرض کی کہ یہاں بغداد کے شہر میں حلال و حرام کی تمیز باقی نہیں رہی اور حرام زیادہ ہے۔ ایسی صورت میں آپ کہاں سے کھاتے ہیں؟ فرمایا۔ "جہاں سے تم کھاتے ہو"۔ پوچھا! "پھر یہ رتبہ کیسے ملا" فرمایا "کم سے کم لقمہ اور کم سے کم دوستی کی وجہ سے۔ جو شخص کھائے وہ اس شخص کے برابر نہیں ہو سکتا جو زیادہ کھائے اور کم روئے۔" احمد بن ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں آپ رحمۃ اللہ علیہ نے ایک دفعہ مجھے فرمایا، "حضرت معروف رحمۃ اللہ علیہ سے کہہ دینا کہ نماز پڑھ کر تمہارے پاس آؤں گا۔ چنانچہ میں نے پیغام دے دیا اور وہ انتظار کرتے رہے۔ ظہر، عصر، مغرب حتیٰ کہ عشاء کی نماز سے فارغ ہو چکے لیکن آپ رحمۃ اللہ علیہ نہ آئے۔ میں نے دل میں سوچا کہ بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ جیسا آدمی وعدہ خلافی کرے یہ ہو تو نہیں سکتا۔ چنانچہ میں آپ کے انتظار میں مسجد کے دروازے میں بیٹھ گیا۔ یہاں تک کہ آپ رحمۃ اللہ علیہ مصلیٰ اٹھا کر مسجد سے چلے گئے جب دریائے دجلہ کے کنارے پہنچے تو پانی کی سطح پر چلنے لگے۔ صبح تک حضرت معروف رحمۃ اللہ علیہ سے بات چیت کرتے رہے۔ واپسی پر بھی اسی طرح دریا عبور کیا۔ میں آپ رحمۃ اللہ علیہ کے قدموں میں گر پڑا اور دعا کی درخواست کی چنانچہ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے دعا کی اور فرمایا، "کسی سے ذکر نہ کرنا"۔ چنانچہ میں نے آپ کی زندگی میں کسی سے اس بات کا ذکر نہ کیا۔ ایک دفعہ آپ رحمۃ اللہ علیہ رضا کے متعلق کچھ فرما رہے تھے۔ ایک شخص نے کہا آپ لوگوں سے کوئی چیز نہیں لیتے۔ اگر آپ واقعی زاہد ہیں تو خود دنیا طلب نہ کریں، کم از کم لوگوں سے لے کر دوسرے درویشوں میں تقسیم کر دیا کریں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا! درویش تین طرح کے ہوتے ہیں۔ اوّل جو کسی سے کچھ نہیں مانگتے اور کوئی کچھ دے تو لیتے بھی نہیں۔ یہ اولیٰ قسم ہے۔ دوسری قسم درویشوں کی وہ ہے جو کسی سے کچھ مانگتے نہیں اور کوئی کچھ دے تو لے لیتے ہیں۔ تیسری قسم وہ ہے جو صبر کے ساتھ جہاں تک امکان ہو اللہ پر بھروسا کرتے ہیں اور محنت کرنے سے جی نہیں چراتے۔ ایک دفعہ ایک شخص نے آپ رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں عرض کیا کہ میرے پاس دو ہزار درہم ہیں جو حلال کمائی کے ہیں اور میں حج کرنا چاہتا ہوں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا تو سیر کرنے جانا چاہتا ہے۔ اگر خدا کی رضا کیلئے جاتا ہے تو یہی درہم کسی درویش یا محتاج یا عیال دار حاجت مند کا قرض ادا کرنے میں خرچ کر دے یا یتیم کی مدد کر۔ اس نے کہا کہ مجھے حج کی خواہش زیادہ ہے۔ آپ نے فرمایا کہ تیرا مال حلال کمائی کا نہیں ہے۔ ایک دفعہ آپ رحمۃ اللہ علیہ قبرستان میں سے گزرے تو اہل قبور آپس میں جھگڑ رہے تھے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے دعا کی، "یاالٰہی مجھے ان کی حالت سے آگاہ کر دے" آواز آئی کہ "ان ہی سے پوچھ لے"۔ چنانچہ آپ نے ان سے پوچھا۔ جواب ملا کہ ایک ہفتہ قبل یہاں سے گزرتے ہوئے کسی مرد خدا نے ہمیں فاتحہ کا ثواب بخشا وہ ہم سات دن سے تقسیم کر رہے ہیں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ اپنے مریدوں سے فرمایا کرتے تھے کہ سیاحت کیا کرو کہ بہتا ہوا پانی صاف ستھرا رہتا ہے۔ پھر فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلائق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اوّل یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرے کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرے کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ پھر فرمایا کہ جو شخص نام و نمود اور شہرت کا طالب ہے وہ کبھی فلاح نہیں پا سکتا۔ پھر فرمایا کہ سب سے بہتر چیز جو بندوں کو دی گئی "معرفتِ الٰہی" ہے اور فقیروں کیلئے صبر ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کے کوئی خاص بندے ہیں تو وہ عارف ہیں، جن کو اللہ کے سوا اور کوئی نہیں جانتا اور نہ اللہ کے سوا کوئی ان کی عزت کرتا ہے۔ صوفی وہ ہے جس کا دل خدا کے ساتھ پاک و صاف ہو۔ فرمایا کہ اہل دنیا کو سلام کرو، لیکن ان سے سلام کی توقع نہ رکھو۔ فرمایا بخیل کو دیکھنے سے دل سخت ہو جاتا ہے۔ جیسے بند پانی خراب ہو جاتا ہے۔ فرمایا: "اگر عبادت کی طاقت نہیں تو پھر گناہ بھی نہ کرو۔"

آنکھ کے دانے کے خاتمے کیلئے: ۔ آنکھ میں دانے نکل آئیں تو چند دن ماش کی دال کا استعمال متواتر کریں، شفا مل جائے گی۔

لڑکے، لڑکیوں اور والدین کیلئے

نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ

فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جزو کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔" (حکیم محمد عبداللہ)

یہ ایک ناقابل انکار حقیقت ہے کہ گزشتہ 20 برس سے ہماری نوجوان پود کی عام صحت کا معیار روز بروز نہایت سرعت کے ساتھ گرتا جارہا ہے اور آج کل جوانیاں بھی گویا سردیوں کی دوپہر بن کر رہ گئی ہیں۔ جس کے نا آنے کا پتہ چلتا ہے نا جانے کا۔ پیلا چہرہ، لاغر بدن، ڈھیلی کمر اور نڈھال آنکھیں آج ہمارے نوجوانوں کی گویا وردی بن چکی ہیں۔ تھکن، کاہلی اور کام چوری ان کی زندگی کا شعار ہوگیا ہے۔ میں اس مختصر سے مضمون کے اندر محض طبی نقطہ نگاہ سے چند گزارشات اپنے پچاس سالہ معالجاتی تجربہ کی روشنی میں پیش کروں گا۔

میرے نزدیک نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ پستی کے بڑے اسباب درج ذیل ہیں:۔

ذہنی مزاج: سب سے پہلا اور اہم سبب یہ ہے کہ ہماری نوجوان نسل زیادہ تر کسی بھی مؤثر ذہنی قوت کی گرفت سے آزاد زندگی بسر کررہی ہے۔ حالانکہ نوخیز ذہنوں کیلئے خاص طور پر ایسی کوئی گرفت نہایت ضروری قرار پاتی ہے تاکہ وہ ان کے ناپختہ خیالات وافکار کو آوارہ بننے کے خطرے سے محفوظ رکھ سکے۔ گزشتہ پندرہ بیس سال سے ہمارے معاشرتی نظام پر ایک طرح سے اختلاج اور نزاج کا دور مسلط ہو رہا ہے۔ ہماری نئی نسل نے اس نزاج کے زمانے میں اپنی شعور کی آنکھ کھولی ہے اور وہ اپنے ذہنوں کو اس مزاجی کیفیت سے محفوظ نہیں رکھ سکی لہٰذا ان کے نوخیز دماغ شاید ہی اس بات کو بطور امر واقعہ تسلیم کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں کہ آدمی کی زندگی کا مقصد کھانے، پینے، سونے اور دولت جمع کرنے کے سوا کچھ اور بھی ہوسکتا ہے۔ وہ ایک بے قید اور بے لگام دوڑ ہی کو زندگی کی حقیقی دوڑ سمجھنے لگ جاتے ہیں اور ان کے اس احساس نے ان کی زندگی کو ایسی کشتی کی مانند بنادیا ہے جو پتوار اور لنگر دونوں سے محروم اور انجانے پانیوں میں بے مقصد غوطے کھاتی جارہی ہو۔ ذہنی زندگی کا یہ مزاج بہرحال عام صحت پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ فکری انتشار ایک ذہنی بیماری ہے اور ذہن اگر بیمار رہے تو جسم بھی تندرست نہیں رہ سکتا چنانچہ اس انتشار فکر نے ہمارے نوجوانوں کی عام صحت کو بری طرح متاثر کیا ہے اور ان کے قویٰ میں وہ توانائی اور قوت نہیں پائی جاتی جو ایک صحت مند روح اور صحت مند ذہن کے مقدر میں آتی ہے۔

اخلاقی انحطاط: ہمارے نوجوانوں کی صحت کی عام کمزوری کا دوسرا بڑا سبب ہمارے معاشرے کا موجودہ اخلاقی انحطاط ہے جو گزشتہ چند سالوں سے خصوصاً روز افزوں ہے۔ ان دنوں ہماری سوسائٹی پر ہر چہار طرف سے فواحش کی یلغار ہو رہی ہے اور وہ تمام ذرائع و وسائل جو نوجوانوں کے ذہنی سانچوں کی صورت گری کیلئے قدرتاً زبردست رول ادا کیا کرتے ہیں، ان اقدار کے تسلط میں آچکے ہیں جن کا علاقہ اعلیٰ اخلاق کے بجائے ارزاں اخلاق اور سفلی جذبات سے جاملتا ہے۔ ہماری سوسائٹی کے نام نہاد جدید سربراہ آرٹ، ثقافت، لٹریچر، ریڈیو، ٹی وی اور فلم کی آڑ میں ہماری نوجوان نسل کو جو ذہنی غذا بہم پہنچا رہے ہیں وہ ان کے فکر و نظر میں زہر تو گھول سکتی ہے لیکن ان چیزوں کیلئے قوت اور توانائی کا ذریعہ نہیں بن سکتی۔ اس زہریلی غذا نے ہمارے نوجوانوں کے ذہنوں کو گوناں گو عوارض کا شکار بنادیا ہے اور ان کے بیمار ذہن ناگزیر طور پر ان کے بیشتر جسمانی امراض کا سبب بن جاتے ہیں جن میں سرفہرست اعصابی کمزوری ہے اور یہ وہ نامراد مرض ہے جو ایک جیتے جاگتے اور بظاہر تنومند انسان کو حقیقت میں زندہ درگور کردیتی ہے۔ طبیعت کی مستقل درماندگی، پریشان خیالی، بے یقینی بلاوجہ کا خوف اور توحش و موہوم خطرات زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے پر گھبراہٹ، زودرنجی، نازک مزاجی، شدت احساس اور اسی قسم کی دیگر نفسیاتی اضمحلال کی علامات اس مرض میں نمودار ہو جاتی ہیں اور ان کے ساتھ ہی جسم کی قوت مدافعت جسے اہل طب قوت مدبرہ کے نام سے موسوم کرتے ہیں، بھی بری طرح متاثر ہوکر کمزور پڑ جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آدمی ہمہ وقت دنیا بھر کے امراض کیلئے آسان ہدف بنا رہتا ہے۔ غذا یا ماحول یا موسم کی ذرا سی تبدیلی پر نزلہ، زکام، دردسر اور دیگر انواع کے دردوں کی شکایات کا ہوجانا نیز بیشتر ریحی امراض زیادہ تر اس مرض یعنی ''اعصابی کمزوری'' کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ میں اپنے تجربہ کی بنیاد پر کہہ سکتا ہوں کہ تبخیر معدہ کے اکثر مریضوں کو ضعف معدہ کا ہوجانا ایک لازمی امر ہے اور معدہ ''جس کے درست رہنے پر تمام اعضائے رئیسہ کی قوت کا دارومدار ہے'' جب کمزور ہوجائے تو اس کی کمزوری سے بدن کی تمام قوتوں پر برا اثر پڑتا ہے۔

تن آسانی کا رجحان: ۔نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ کمزوری کا تیسرا بڑا سبب معاشرے میں تن آسانی اور محنت و مشقت سے گریز کرنے کا روز افزوں رجحان ہے اگرچہ یہ رجحان بذات خود عہد جدید کی متعدد سائنسی ایجادات اور ترقیات کا ناگزیر نتیجہ ہے لیکن یہ تمام ترقیات اور ایجادات مل کر بھی اس حقیقت میں کوئی تغیر پیدا نہیں کرسکتیں کہ جب بھی فطرت کے اصولوں سے روگردانی کی جائے تو اس عمل کا ردعمل لازمی طور پر کسی نہ کسی فطری سزا کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جزو کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بھی انسانی بدن کے حصے یا عضو میں ضعف یا کمزوری کے آثار نمودار ہونے لگیں تو اطباء مریض کو اپنا یہ عضو زیادہ سے زیادہ حرکت میں رکھنے کی ہدایت دیتے ہیں۔ عہد جدید کے لوگوں، خصوصاً نوجوانوں میں تن آسانی، آرام پسندی، محنت سے گریز کا موجودہ رجحان گویا فطرت کے اصولوں سے نزاع اور جنگ کے مترادف ہے اور اس کے نتیجہ سے کسی کو چھٹکارا نہیں مل سکتا۔ آپ اگر اپنے جسم سے کام لینا چھوڑ دیں گے تو یہ بھی آپ کو کام دینا چھوڑ دے گا اور آپ کے لیے زندگی کا سامان بننے کے بجائے مختلف دکھوں اور بیماریوں کا مجموعہ بن کر رہ جائے گا۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے نہ کرنا، ہر بات میں ملازم یا خوردگان کی امداد کی توقع رکھنا یا اپنا سامان یا بوجھ اٹھانے میں عار محسوس کرنا، صبح کو دیر تک لمبی تان کر سوتے رہنا اور روزمرہ کے کام سرانجام دینے کیلئے زیادہ سے زیادہ آرام دہ تدابیر اختیار کرنا حقیقت میں اپنے جسم اور اپنی صحت کو میٹھا اور آہستہ روز زہر پلانے کے مترادف ہے۔

علم کے اضافے کیلئے

جو یہ چاہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے علم میں اضافہ فرمائے اور اسے دینی اور دنیاوی علوم میں ترقی حاصل ہو۔ علم کے حصول میں کوئی رکاوٹ نہ ہو، اس کا سینہ تمام علوم کا خزینہ بن جائے تو اس مقصد کیلئے چاہیے کہ باوضو حالت میں سات روز تک ستر مرتبہ (آیت الکرسی) توجہ اور یکسوئی سے پڑھ کر پانی پر دم کرے اور یہ دم کیا ہوا پانی پی لے۔ اللہ اس کو علم و حکمت کے خزانے عطا فرمائیں گے اور علمی میدان میں اسے کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ (اجمل شاہ، محلہ گلشن اقبال چکوال)

حرام وناجائز کام: ۔اگر خدائے پاک حرام وناجائز کاموں سے منع نہ فرماتا تو بھی عقل مند کے لئے ضروری تھا کہ ان سے پرہیز کرتا۔

نمک، غذا، دوا اور شفاء

ڈاکٹر راحت شفیع، ڈاڈر

ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے، واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے۔

اللہ عزوجل نے نمک جیسی سستی اور بافراط چیز میں کوٹ کوٹ کر شفا بخشی ہے۔ آج کل جتنی علم طب میں انسان نے ترقی کی ہے اسی قدر انسان کے خلاف بیکٹیریا، فنگس اور وائرس نے بھی گٹھ جوڑ کر کے انسان پر حملہ آور ہونے کی ٹھان لی ہے اور یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ انسانوں اور جراثیموں کی اس جنگ میں انسان ہی شکست سے دوچار ہے اور وہ ان جراثیموں کی نت نئی پالیسیوں، خفیہ منصوبوں اور حملوں کے سامنے ہار چکا ہے لیکن دور حاضر کا انسان اس بات پر نازاں ہے کہ اس نے انسانی تاریخ میں ریکارڈ ترقی کر لی ہے، لہٰذا دنیا کی کوئی طاقت اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی چہ جائیکہ خوردبینی مخلوق لہٰذا اس نے سخت ترین اور مہنگی ترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل دوائیاں ایجاد کر لی ہیں جو جراثیموں کو شکار کرتی ہیں مگر یہ ادویات انسان کے معدے، جگر، گردوں اور اس کی جیب کا بھی شکار کرتی ہیں۔ مریض جب ان دوائیوں کے استعمال کے بعد مرض سے نجات پاتا ہے۔ وہیں اس کا معدہ، جگر اور گردے بھی کام چھوڑ چکے ہوتے ہیں، اس کا معدہ پھول چکا ہوتا ہے اور اب وہ کھانا تو کیا پانی تک ہضم نہیں کر سکتا۔ متلی اور قے شروع ہو جاتی ہے لہٰذا دوسرے مرحلے میں اب اس کے معدے کا علاج شروع ہو جاتا ہے۔

الحمد للہ! جو بیماری دیتا ہے وہی شفا بھی بخشتا ہے، لیکن اس ترقی یافتہ دور میں انسان کا دماغ یہ بات بھول چکا ہے کہ ایک سستی چیز سے بھی اس کو اسی طرح شفا نصیب ہو سکتی ہے جس طرح بہت پیچیدہ، بہت سخت اور بہت مہنگی دوائیوں کے استعمال سے ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ نمک جیسی سستی چیز کو بطور شفا قبول نہیں کرتا اور وہ اس کو حکیموں کی خرافات سمجھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے۔ واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا۔ وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے لہٰذا ہم ان کو اس طرح سمجھاتے ہیں کہ پہلے دس دن آپ نمک سے علاج کر لیں اس کے بعد ہم آپ کو اینٹی بائیوٹکس اور مہنگی انگریزی دوائی لکھ دیں گے۔ تب جا کر وہ نمک سے علاج کیلئے آمادہ ہوتے ہیں اور الحمد للہ دس، پندرہ دنوں بعد مکمل شفایاب ہو کر آتے ہیں اور انہیں مزید دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔

نمک (سوڈیم کلورائیڈ): نمک ایک بہترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل ہے۔ یہ عملاً جراثیموں سے لڑ کر ان کو مارتا نہیں ہے بلکہ جب اس کا Hyper Tonic اور Concentrated محلول بنا کر زخم پر ڈالا جائے تو یہ Osmotic-Pressure کے ذریعے جراثیم، پیپ اور دوسرے زہریلے مرکبات کو چوس کر جسم سے باہر کھینچ نکالتا ہے اور نتیجتاً زخم سے پیپ، سوجن اور درد غائب ہو جاتا ہے اور وہ بہتری کے مراحل کیلئے تیار ہو جاتا ہے اور چند ہی روز میں زخم خشک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل کریم کی افادیت بڑھانے کے لئے نمک کو اس کے ساتھ ملا کر زخم پر لگایا جا سکتا ہے۔

نمک سے جن امراض کا ہم نے ذاتی طور پر علاج کیا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

دکھتی آنکھیں: ایک صاف رومال پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں، اس کو صاف جگہ پھیلا کر 2-3 چمچ نمک اس پر پھیلا دیں اب رومال کو اس طرح لپیٹیں کہ نمک سب سے اندر والی تہہ میں رہے۔ اس رومال کو دکھتی ہوئی آنکھوں پر رکھ کر سو جائیں اٹھنے کے بعد آنکھوں میں کافی آرام محسوس ہوگا۔

☆ **ناک کا بند ہونا:** روزانہ کئی مرتبہ ناک میں نمک ملے صاف پانی کے چند قطرے اس طرح ڈالیں کہ ان کا ذائقہ حلق میں محسوس ہو۔

☆ **گلا خراب ہونا:** نمک کے غرارے کیجئے یا چٹکی بھر نمک آدھی پیالی پانی میں، گرم دودھ میں یا چائے میں حل کر کے دن میں 2-3 مرتبہ پی لیجئے۔

☆ **چہرے کے دانے:** ایک صاف شیشے کی بوتل میں تقریباً 6 چمچ نمک پانی میں حل کر کے رکھ لیجئے۔ ہر وضو سے پہلے چہرہ نمک ملے پانی سے دھو لیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک چہرہ بالکل صاف نہ ہو جائے۔ پانی میں نمک کی مقدار بڑھائی بھی جا سکتی ہے۔

☆ **جلد کا جل جانا:** یہ واقعات تو آئے دن گھروں میں رونما ہوتے رہتے ہیں لہٰذا جلد کسی بھی وجہ سے جل جائے اور ابھی چھالا یا نشان نہیں بنا یعنی جلنے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ٹھنڈی ٹوتھ پیسٹ میں سوکھا نمک ملا کر جلی ہوئی جلد پر لگا دیجئے تقریباً 12 گھنٹے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد دھو لیجئے اگر زخم باقی ہے تو بار بار نمک کے پانی سے دھوتے رہیں یہاں تک کہ زخم بالکل سوکھ جائے اور جلد نارمل ہو جائے۔

☆ **بواسیر اور خواتین کی پوشیدہ خارش:** بواسیر اندرونی ہو یا بیرونی یا اس کے ساتھ خارش ہو یا خواتین کی اندرونی خارش ہو، ان تمام امراض میں ایک چلمچی یا ٹب میں موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈا پانی بھر لیں۔ اس میں ایک یا دو کلو نمک حل کر لیں۔ اب اس پانی میں 20-30 منٹ بیٹھ جائیں یہاں تک کہ پانی میں بواسیر کی جگہ اچھی طرح ڈوب جائے۔ انشاء اللہ چند روز ایسا کرنے کے بعد بہت آرام ملے گا۔ اگر بواسیر کیساتھ خارش بھی ہو تو کسی اینٹی بیکٹیریل کریم میں تھوڑا سا نمک ملا کر انگلی کے ذریعے متاثرہ حصے کے اندر اور باہر لگائیے۔ انشاء اللہ پانچ منٹ کے اندر آرام آ جائیگا۔ جس جگہ بھی خارش ہو فوراً کھجلی کرنے کی بجائے ہاتھ میں سوکھا نمک لیجئے اس کو معمولی سا گیلا کیجئے پھر اچھی طرح سے خارش والی جگہ پر رگڑیں۔

☆ **پیپ والے دانے اور زخم:** پیپ کا دانہ جب تک پھٹتا نہیں ہے، اس پر نمک کا لیپ کر لیں۔ (۱) نمک میں تھوڑا سا پانی ملا کر مہندی کی طرح دانے کے اوپر لگا لیجئے۔ یہ سب سے اچھا طریقہ ہے لیکن نمک خشک ہو کر گر جائے گا اور انسان کو کام کاج چھوڑ کر بیٹھنا پڑے گا، خصوصاً بچوں کیساتھ یہ کام نہیں کیا جا سکتا۔ (۲) ٹوتھ پیسٹ میں جتنا نمک مکس ہو سکے ملا دیجئے۔ پھر اس مکسچر کو دانے کے اوپر اچھی طرح مل لیجئے۔ تھوڑی دیر میں یہ سوکھ جائیگا۔ یہ اس وقت تک لگا رہے جب تک دانہ پھٹ نہیں جاتا۔ جب یہ پیسٹ بالکل سوکھ جائے تو چند قطرے پانی کے اس کے اوپر ڈال لیں تاکہ نمک اپنا کام جاری رکھ سکے۔

بچوں کی کھانسی کیلئے

آدھ کلو شیشہ نمک کو آگ میں سرخ کر کے تین بار پانی سے بجھا دیں اور یہ پانی چند روز بچہ کو پلائیں۔ ☆ گندم 12 تولے، قند سیاہ 12 تولے، نمک لاہوری 1 تولہ ان سب کو مٹی کے لوٹا میں بند کر کے اوپلوں کی آگ دیں جو کچھ نکلے، پیس کر رکھ لیں ایک چٹکی ہمراہ شہد دن میں دو بار چٹائیں۔ ☆ سفید پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے والی عورت اپنے پستانوں پر لگائے رکھے اور بچے کو دودھ پلائے، انشاء اللہ سخت سے سخت کھانسی دور ہوگی۔

(محمد یونس، کالا باغ)

مرگی کیلئے: مرچ سیاہ دو تولہ اور دس تولہ منڈی بوٹی لیں۔ اسے تھوڑے گائے کے دودھ میں ملا لیں۔ چھ چھ ماشہ مریض کو شفایابی تک کھلائیں۔ مرگی کا عارضہ ختم ہو جائیگا۔

آپ ﷺ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس

آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ رب کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے اور ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع واقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں

(سرفراز احمد، سیالکوٹ)

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ چلنے کیلئے قدم اٹھاتے تو قوت سے پاؤں اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں۔ (نشر الطیب) آپ ﷺ کے چلنے کے انداز میں پاؤں کے پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے۔ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ڈاکٹر کلیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے۔ ان کے مطابق ✿ جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی بھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔ ✿ پہلے اس انداز سے چلنے کی مشق کرے پھر چلنا شروع کرے۔ لمبے سفر میں تھکے گا نہیں۔ ✿ یورپین سیاحوں کی معلوماتی کتابوں میں یہ بات واضح ہے کہ اگر آپ کا سفر لمبا اور طویل ہے تو پاؤں کے پنجوں پر وزن دو۔ قدرے جھک کر چلو، سفر طے ہو جائے گا۔ ✿ اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔ ✿ اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ میرے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن کھلاڑیوں کو میں نے اس انداز سے چلنے اور دوڑنے کی تربیت دی ہے وہ ہر میدان میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ✿ مزید یہ کہ حضور اقدس ﷺ پیدل چلا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے گھوڑے کی سواری بھی کی لیکن علمائے حدیث لکھتے ہیں کہ کبھی سواری کی لگام تھام کر پیدل چلنا چاہیے۔ یعنی مقصد آدمی کا پیدل چلنا ہے۔ آج اس نعمت کو چھوڑ کر ہم پریشان ہیں۔ تمام یورپ پیدل چلتا ہے اور مزید پیدل چلنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟

پیدل چلنا سنت ہے۔ ایک سنت چھوڑنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے اور اس سلسلے میں جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ میرے محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے تھے۔ ایک مرتبہ ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے میں آپ کو پیدل دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آ رہے ہیں۔ اس کی وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے۔ وہاں کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں۔ وہ وہاں پہنچے، کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کنٹرول نہ ہوا۔ انہوں نے بھی مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کیلئے تشریف لے جائیں وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کا ایک کارڈک ہسپتال ہے، وہاں ہوگا۔ مرتے کیا نہ کرتے، وہاں پہنچے۔ وہ فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟ وہ وہاں علاج کراتے رہے لیکن خاطر خواہ افاقہ نہ ہوا۔ ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں یہی آپ کا علاج ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے پہیہ تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ وہیل یا پہیہ ہی ضرورت ہے۔ آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ اللہ کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے؟ ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع واقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں اور یہ بات ہر آدمی تسلیم کرے گا کہ اس کی بنیادی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس کے اندر پاؤں کی حرکت کم اور وہیل کی حرکت زیادہ ہے۔ وہیل میں سائیکل سے لیکر کار تک حتیٰ کہ ہوائی جہاز تک کی مثال دی جاسکتی ہے۔

ایک بادشاہ ہر وقت تندرست اور توانا رہتا تھا۔ ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لیے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

عبقری سے فیض پانے والے

دو انمول خزانے کا کمال

یوں تو راقمہ نے دو انمول خزانے کثرت سے پڑھے بھی اور لوگوں میں تقسیم بھی کیے۔ اس کی برکات وکمالات تو بیشمار ہیں لیکن راقمہ صرف ایک واقعہ تحریر کر رہی ہے۔ ایک مرتبہ کہیں جانا ہوا، غم کا موقعہ تھا۔ خواتین اپنا اپنا غم بیان کر رہی تھیں۔ اصل مقصد تو خواتین بھول جاتی ہیں۔ بہرحال ایک خاتون تو پکار پکار کر کہہ رہی تھیں کہ کوئی میرے مسئلے کا حل بتائے۔ میرا بیٹا پڑھنا چھوڑ گیا ہے۔ ہم لوگ زمیندار ہیں، گاؤں میں رہائش ہے۔ سوسائٹی بہت خراب ہے۔ میرا بیٹا بھی اب اس خراب سوسائٹی کا حصہ بن جائے گا۔ میں غم سے نڈھال ہوں۔ راقمہ بھی یہ سب کچھ سن رہی تھی۔ اس خاتون سے پوچھا کہ اگر آپ کو کچھ پڑھنے کو دیا جائے تو کیا آپ پڑھ لیں گی۔ اس خاتون نے حامی بھر لی۔ راقمہ نے انہیں اپنے پرس سے دو انمول خزانے دے دیئے اور کہا آپ ان کو بہت توجہ سے پڑھیں۔ واقعی وہ خاتون بہت دکھی تھیں جونہی انہوں نے دو انمول خزانے لیے تو وہاں ہی پڑھنے شروع کر دیئے۔ میری اس سے دوبارہ ملاقات سات برس بعد ہوئی تو راقمہ نے بے چینی سے سوال کیا کہ کیا دو انمول خزانے پڑھے تھے؟ انہوں نے کہا میں نے پندرہ دن مسلسل دو انمول خزانے پڑھے۔ میرا بیٹا نیوی میں جانا چاہتا تھا مگر اس کو دو بڑے مرض تھے۔ ایک مرگی اور دوسرا آنکھ میں نقص تھا۔ اس لیے بہت مایوس تھے کہ میرے بیٹے کو نیوی میں کون لے گا۔ وہ بتاتی ہیں باوجود ناامیدی کے میرے بیٹے نے نیوی میں اپلائی کر دیا۔ جب انٹرویو ہوا تو افسران نے آنکھ کے بڑے نقص کو نظر انداز کر دیا اور جب مرگی کی بیماری کا بتایا کہ اس بچے کو مرگی ہے تو انہوں نے یہ کہہ دیا کہ مرگی کا علاج ہو جائے گا اور نارمل لڑکوں کی طرح اس کو بھی سلیکٹ کر لیا۔ اب تو وہ کافی ترقی کر چکا ہے۔ (اُم ابوذر، بہاولنگر)

ہاضمہ کی درستگی کیلئے

اگر ہاضمہ خراب ہو تو 5 کلو فالسہ لے لیں اور اسے کسی مٹی کے برتن میں ڈال لیں ایک چھٹانک نمک اور اتنی ہی مقدار میں پانی لے کر فالسہ والے برتن میں ڈال کر برتن کو ڈھک دیں۔ پانچ دن بعد اس کو مدھانی سے یکجان کر لیں یوں فالسہ کی گٹھلیاں الگ نکال کر پھینک دیں۔ باقی جو فالسہ والا پانی بچے گا اس میں تقریباً ڈیڑھ کلو چینی ملا کر کچھ دیر کے لئے پکائیں پھر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر کر محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت تھوڑی تھوڑی مقدار میں استعمال کریں انشاءاللہ ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔ (راجہ نوید، گجرات)

قلب کی غفلت: جو شخص ہر نماز کے بعد اَلرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ 11 بار پڑھے گا اس کے قلب کی غفلت دور ہو جائے گی۔

مولی آزمائیں اور حیران ہوں

سینے کی تکلیف کیلئے مولی کا تازہ رس ایک چائے کا چمچ، ہم وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے، کالی کھانسی، برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔ (طاہر منصور فاروقی)

مولی برصغیر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں میں سے ایک ہے۔ یہ سالانہ اُگنے والی، روئیں دار سبزی ہے۔ جڑ سے براہ راست سبز پتے پھوٹتے ہیں۔ جڑ ایک ہی ہوتی ہے جو گول بیلن نما یا مخروطی، سفید یا سرخ رنگ کی ہے۔ یہ بھوک بڑھاتی، اور خون کی گردش کو فعال بناتی ہے۔ مولی کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جن کا سائز اور رنگ مختلف ہوتا ہے۔ مولی کے تمام تر فوائد حاصل کرنے کیلئے اسے کچی حالت میں ہی کھانا چاہیے۔ پکانے پر اس کے حیاتین اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ بالخصوص سکروی دور کرنے والے اجزا تباہ ہو جاتے ہیں۔ مولی کے پتوں کو بھی سلاد کے طور پر یا سالن میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔ مولی کے پتوں میں کیلشیم، فاسفورس، وٹامن سی اور پروٹین نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہیں۔

شفا بخش اجزا اور قدرتی فوائد: مولی کے پتے پیشاب آور، دافع سکروی اور مسہل ہوتے ہیں۔ مولی کی جڑ بھی سکروی کے مرض سے محفوظ رکھنے اور اس کا علاج کرنے کی زبردست صلاحیت رکھتی ہے۔ مولی کے بیج بلغم خارج کرتے ہیں۔ پیشاب آور ہیں اور تبخیر کی بے چینی دور کرتے ہیں۔

بواسیر: مولی کا جوس اور تازہ جڑ، بواسیر کا مؤثر علاج قرار دیا جاتا ہے۔ 60 سے 90 ملی لٹر تک کی مقدار میں اس کا جوس صبح و شام پینا چاہیے۔

پیشاب کی بے قاعدگیاں: مولی کا رس درد کے ساتھ پیشاب آنے کی تکلیف اور رحم کے شدید درد میں عمدہ علاج بالغذا ہے۔ اسے تکلیف کی شدت کے مطابق 60 سے 90 ملی لٹر تک پینا مناسب رہتا ہے۔ ضرورت کے مطابق اسے دن میں کئی بار پیا جا سکتا ہے۔ مثانے کی پتھری اور سوزش دور کرنے کیلئے مولی کے پتوں کا جوس ایک کپ روزانہ پندرہ دن تک پینا صحت بخشتا ہے۔

سینے کی تکلیف: مولی کا تازہ جوس ایک چائے کا چمچ، ہم وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے، کالی کھانسی، برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔

یرقان: مولی کے سبز پتے یرقان کے علاج میں نافع ہیں۔ پتوں کو کچل کر کسی کپڑے میں ڈال کر نچوڑنے سے مطلوبہ جوس حاصل ہو جاتا ہے۔ ذائقہ بہتر بنانے کیلئے اس میں چینی شامل کی جا سکتی ہے۔ اس مشروب کا نصف کلو بالغ فرد کیلئے روزانہ استعمال کرنا نافع ہے۔ اس سے فوراً افاقہ ہوتا ہے۔ مذکورہ مشروب بھوک بڑھاتا ہے اور صفرا کو خارج کرتا ہے اور مرض بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔

پھلبہری: مولی کے بیجوں سے بنا پیسٹ اس مرض میں مفید رہتا ہے۔ 35 گرام بیج کا سفوف بنا کر اس میں سرکہ ڈالنے سے مطلوبہ پیسٹ تیار ہو جائے گا۔ یہ پیسٹ پھلبہری کے سفید دھبوں پر لگانا چاہیے۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے مولی کے بیجوں کو کوٹتے ہوئے ان میں چٹکی بھر آرسینک (زہر) شامل کر لینا چاہیے اور پھر رات بھر سرکہ میں بھگو رکھنا چاہیے۔ دو گھنٹوں کے بعد پتے نمودار ہو جائیں گے۔ انہیں جسم کے سفید داغوں پر ملنا چاہیے۔ یہ نسخہ صرف اور صرف بیرونی استعمال کیلئے ہے۔

جلد کے دیگر عوارض: مولی کے پتوں میں مصفی مادے ہوتے ہیں۔ جب کہ مولی کے بیجوں کا ایملشن (پانی کے ساتھ بنانے کے بعد) چہرے پر ملنے سے کالے تل اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ پیٹ کے کیڑے بالخصوص رنگ ورم کی ہلاکت کیلئے ان کا استعمال آزمودہ ہے۔

نکسیر ہمیشہ کیلئے ختم

آج میں عبقری کے قارئین کیلئے ایک ٹوٹکہ ارسال کر رہا ہوں چونکہ آج کل گرمی آہستہ آہستہ زور پکڑ رہی ہے اور بہت سے لوگوں کو اس موسم میں ''نکسیر'' کا مسئلہ رہتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے بھی اس مرض سے واسطہ پڑا مگر علاج سے افاقہ نہ ہوا۔ پھر کسی نے بتایا کہ جب نکسیر آئے تو اس خون سے سفید کپڑے پر شہادت کی انگلی سے اپنا نام لکھا جائے اور یہ کپڑا گھر کے جس کمرے میں زیادہ آنا جانا ہو اس کے دروازے کے اوپر والے حصے پر کسی کیل وغیرہ سے ٹھونک دیا جائے۔ انشاء اللہ نکسیر رُک جائے گی۔ میرا ذاتی آزمودہ ہے۔ (عاشق حسین، فیصل آباد)

اعمال سے حفاظت

یَاعَزِیْزُ کی کثرت کریں کوئی تعداد اور دن مقرر نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔

ہر جائز مقصد کیلئے: چار رکعت نفل پڑھ کر یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ تین سو ساٹھ مرتبہ اور اول و آخر سات سات مرتبہ درود شریف پڑھنے کے بعد سجدہ میں سر رکھ کر بہت عاجزی اور زاری سے مقصد کیلئے دعا کریں۔

کامیابی اور حاجت کیلئے: کٓھٰیٰعٓصٓ کَفَیْتُ اس طرح پڑھیں کہ کٓھٰیٰعٓصٓ کے ہر حرف پر داہنے ہاتھ کی انگلیاں بند کرتے چلے جائیں۔ پھر حٰمٓ عٓسٓقٓ حَمَیْتُ کو اسی طرح پڑھیں حٰمٓ عٓسٓقٓ کے ہر حرف پر بائیں ہاتھ کی انگلیاں بند کرنی ہیں پھر اسی طرح دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بند رکھے۔ جس شخص سے حاجت متعلق ہو اسی کے سامنے جا کر انگلیاں کھول دیں۔

برائے تسخیر: یَاعَزِیْزُ کی کثرت کرے کوئی تعداد اور دن مقرر نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔

میاں بیوی کی محبت کیلئے: آیت وَتَاْكُلُوْنَ التُّرَاثَ اَكْلًا لَّمًّا وَّ تُحِبُّوْنَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا کو سات مرتبہ کسی کھانے پر پڑھ کر جس کو کھلایا جائے ان دونوں میں محبت و اتفاق ہو جائے گا۔

دیگر: آیت وَاَلْقَیْتُ عَلَیْكَ مَحَبَّةً مِّنِّیْ وَلِتُصْنَعَ عَلٰی عَیْنِیْ سات سو مرتبہ پڑھ کر شرینی پر دم کر کے میاں بیوی کو کھلائیں تو ان کے درمیان محبت و اتفاق ہو جائے گا۔

متلی، قے اور اضطراب قلب سے نجات: مندرجہ ذیل کلمات زبان سے کہے۔ انشاء اللہ تکلیف دور ہو جائے گی۔ محمد صلی اللہ علیہ وسلم بیٹے عبداللہ کے، عبداللہ بیٹے عبدالمطلب کے، عبدالمطلب بیٹے ہاشم کے، ہاشم بیٹے عبدالمناف کے۔

وسعت رزق کیلئے: صبح کی نماز کے بعد ستر مرتبہ یہ آیت پڑھے۔ اَللّٰهُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِهٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ وَهُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ (سورہ شوریٰ:18)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد لاجواب پرنٹ تا کہ نسلوں تک استفادہ رہے۔)

آنکھ میں چونے کی چھینٹ: چونے کی چھینٹ آنکھ میں پڑ جائے تو پھٹکری پانی میں حل کر کے آنکھ میں ڈال دیں شفا ہوگی۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دینگے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہرسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ مئی کے جوابات

☆ بہن لگتا ہے کہ آپ کوخون کی کمی رہی ہے جو بچوں کی کمزوری کی وجہ بن جاتی ہے۔ آپ روزانہ 3 سے 5 عدد عمدہ کھجوراورایک گلاس خالص دودھ استعمال کریں انشاء اللہ آنے والا بچہ نہایت صحت مند ہوگا اور موجودہ بچوں کوبھی اس کا ملک شیک بنا کر استعمال کرائیں بچے صحت مند ہو جائیں گے۔ (ملک خلیل، لاہور) ☆ بلڈ پریشر کی اصل وجوہات کھانے پینے کی بے احتیاطی اور سونے کی بے ترتیبی ہے اگر آپ کا بلڈ پریشر انگریزی ادویات سے کنٹرول نہیں ہورہا تو عبقری کے دفتر سے فشاری گولیاں لیں اور استعمال کریں انتہائی بہترین نتائج ملیں گے۔ اس کے علاوہ جب بھی بلڈ پریشر محسوس کریں تو ایک عدد چھوٹی الائچی منہ میں رکھ کر چبائیں اور تھوڑا تھوڑا رس چوستے جائیں اس سے بلڈ پریشر فوراً کنٹرول ہوگا۔ (نازیہ، راولپنڈی)

☆ بہن آپ اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ کسی مالی سے یا نرسری والوں سے ایسٹونیا یا ارجن کے درخت کی شناخت کروالیں۔ اس درخت کا تازہ پتہ لے کر دھولیں اوراسے پانی سے نگل لیں بس ہائی بلڈ پریشر میں ایک ہی کافی ہے دن میں 2،3 بار بھی لے سکتی ہیں۔ (حکیم مسعود، پشاور)

☆ بہن آپ نہایت اعتماد سے درج ذیل دوا استعمال کریں اور اس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ بھی نہیں ہے ہاں کبھی کسی ماہ ماہانہ ایام آگے پیچھے ہوجاتے ہیں مگر کام پکا ہوتا ہے میرا بارہا کا تجربہ شدہ اور معمول میں ہے۔ (نسخہ) ارنڈ کے بیج جو کہ تقریباً چنے کے برابر بیضوی شکل کے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ عام پنساری سے مل جاتے ہیں ایک پاؤ خرید لیں بس احتیاط کریں کہ کیڑا نہ لگا ہو۔ جس دن ماہواری سے فراغت ہو جیسے شام یا رات کوغسل کیا تو اگلے دن صبح نہار منہ ایک بیج پانی سے نگل لیں۔ اسی طرح 3،4 دن روزانہ ایک بیج نگل لیں بس 3 دن صبر سے کام لیں صحبت نہ کریں باقی پورا مہینہ کوئی پابندی نہیں۔ آپ بھی آزمائیں میرا آزمایا ہوا ہے اسی طرح ہر ماہ کریں۔ (ماریہ، سکھر) ☆ جب رات کو آپ کا بیٹا سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہوکر مذکورہ آیت بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلَّا تَعْلُوْا عَلَیَّ وَاْتُوْنِیْ مُسْلِمِیْنَ (النمل:31) 41 بار پڑھا کریں اول وآخر درود پاک کوئی سا بھی 11،11 بار پڑھیں اور آہستہ سے اس پر پھونک دیا کریں۔ (شکیل احمد، لاہور) ☆ بہن آپ روزانہ رات سوتے وقت روغن زیتون، روغن ارنڈ دونوں کو ہموزن ملالیں اور سرمہ کی سلائی سے پلکوں میں لگائیں کچھ ہی دنوں میں پلکیں بڑھنے لگیں گی۔ (بیگم عابدہ، لاہور) ☆ بھائی آپ رات سونے سے پہلے ایک بالٹی میں گرم پانی حسب برداشت ڈال کر اس میں 2 چمچ کھانے والا سرسوں کا تیل اور آدھا چمچ چائے والا کپڑے دھونے والا سرف ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر کے اس میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں اور آہستہ آہستہ پیروں کو ملتے رہیں روزانہ کریں تیسرے چوتھے روز جھانوے سے ایڑیاں وغیرہ کورگڑیں مسلسل کرنے سے پاؤں نرم ملائم اور صاف ستھرے ہو جائینگے۔ (چوہدری تنویر، لالہ موسیٰ)

☆ آپ خشک پودینہ پیس کر ایک چمچ دن میں 4 بار پانی سے لیں۔ (عتیق احمد، سرگودھا)

جون کے سوالات

سوال: میری بیگم کو 3 ماہ سے Armfrozen pain بائیں طرف ہے انجکشن لگ چکے ہیں۔ مالش کر چکے ہیں مگر درد بدستور ہے امید ہے کہ کوئی بہن بھائی کوئی علاج یا ٹوٹکہ بتائیں گے تاکہ اس بیماری سے چھٹکارا حاصل کر سکیں؟ (محمد یعقوب بھٹی، راولپنڈی)

سوال: میری زندگی میں ایمان اعمال کے بہت اتار چڑھاؤ آئے ہیں۔ کئی دن اور راتیں اللہ پاک کی نافرمانی میں گزری ہیں۔ میں اپنی سابقہ زندگی پر بہت شرمندہ ہوں۔ براہ مہربانی کوئی عمل بتائیں جس سے دلی سکون ملے؟ (عادل شاہ، لاہور)

سوال: میرا نام شبانہ ہے میری عمر 30 سال ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پورا جسم سمارٹ ہے لیکن میرے کولہے اور رانیں بہت بھرے ہوئے اور موٹے ہیں ان حصوں کی چربی نہیں اترتی میری شادی ہونے والی ہے اگر میٹھا کھالوں تو اسی حصے پر موٹاپا آجاتا ہے۔ (شبانہ، اٹک)

سوال: اکثر لوگوں کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ میری والدہ بھی اسی مرض کی وجہ سے اللہ کو پیاری ہوگئیں اور میرے ماموں بھی، کیا اس کیلئے آپ کے پاس کوئی نسخہ نہیں ہے جس کی وجہ سے پانی پیٹ سے خشک ہوجائے اور اگر ہے تو مہربانی فرما کر بتلادیں۔ (شبیر احمد صدیقی، گوجرانوالہ)

سوال: میرا قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں پریشان ہوں میری عمر 17 سال ہے آپ مجھے کچھ بتائیں تاکہ میرا قد بڑھ جائے اور میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری کمر میں درد رہتا ہے۔ (ہمشیرہ محمد قاسم قمر، میلسی)

مولانا وحیدالدین خان

عجلت میں فیصلہ

پدما نے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے

مسز پدما ڈیسائی مشہور صنعت کار راجہ رام کرلوسکر کی صاحبزادی تھیں۔ ان کی شادی سابق وزیراعظم ہند مرار جی ڈیسائی کے صاحبزادے مسٹر کانتی لال ڈیسائی سے ہوئی۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ان کی معاشی حیثیت کیا تھی۔ مگر 16 نومبر 1984ء کوانہوں نے فلیٹ کی پانچویں منزل سے کودکر خودکشی کرلی۔ اس وقت ان کی عمر 51 سال تھی۔ نیچے گرنے کے فوراً بعد وہ ہسپتال لے جائی گئیں مگر ڈاکٹروں نے دیکھ کر بتایا کہ وہ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی مرچکی ہیں۔ انہوں نے خودکشی کیوں کی، اس کی وجہ ان الفاظ میں بتائی گئی ہے:

پدما نے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے

(ہندستان ٹائمز آف انڈیا 17 نومبر 1984ء)

1977ء میں جنتا پارٹی کی کامیابی کے بعد مرارجی ڈیسائی وزیراعظم ہوئے۔ وزارت عظمٰی کی ڈھائی سالہ مدت میں ان کے صاحبزادے کانتی لال ڈیسائی نے کئی معاملات کیے، ان میں سے ایک مذکورہ فلیٹ بھی تھا۔ میرن ڈرائیور (بمبئی) میں ایک بڑی بلڈنگ ہے جس کا نام اوشیانا (Oceana) ہے۔ اس کی پانچویں منزل پر یہ فلیٹ تھا۔ جنتا حکومت کے خاتمہ کے بعد عدالت میں یہ کیس چلا کہ مسٹر کانتی لال ڈیسائی نے یہ فلیٹ غیر قانونی طور پر حاصل کیا تھا۔ عدالت نے کانتی لال ڈیسائی کے خلاف فیصلہ دیا، مسز پدما ڈیسائی کواس فیصلہ کی خبر بذریعہ ٹیلی فون ملی۔ اس کے بعد انہوں نے چھلانگ لگا کر خودکشی کرلی۔

خاتون نے سمجھا کہ وہ خودکشی کر کے ہمیشہ کیلئے عدالت کے فیصلہ سے نجات حاصل کر رہی ہیں لیکن اگر انہیں معلوم ہوتا کہ وہ خودکشی کر کے اپنے آپ کو زیادہ بڑی عدالت میں پہنچا رہی ہے جہاں اس قسم کے کسی اقدام کا موقع ان کیلئے باقی نہیں رہے گا، تو ان کا فیصلہ بالکل مختلف ہوتا۔

آدمی کی سب سے بڑی کمزوری عجلت پسندی ہے۔ وہ فوری طور پر ایک سخت اقدام کر بیٹھتا ہے۔ حالانکہ اگر وہ حقیقت پسندی سے سوچے تو کبھی ایسا نہ کرے۔

بے چین بے قرار بچوں کی تندرستی

توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ چنانچہ وہ کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ (ضیاء الرحمٰن)

طاہرہ نے دیکھا کہ اس کی سات سالہ بچی سکول کا کام کرتے ہوئے خیالوں میں گم ہو جاتی ہے یا پھر ادھر ادھر دیکھنے لگتی ہے تو وہ اس کے پاس آکر بیٹھ گئی اور بولی کیا بات ہے؟ تم سکول کا کام توجہ سے کیوں نہیں کر رہی ہو؟ کیا چاہیے؟ ننھی سعدیہ نے ماں کو چونک کر دیکھا لیکن کوئی جواب نہیں دے پائی اور کام میں مصروف ہو گئی۔ طاہرہ نے پھر دیکھا کہ سعدیہ کی توجہ سکول کے کام سے ہٹ گئی ہے اور وہ بے چینی سے ادھر ادھر پہلو بدل رہی ہے۔ اس نے واضح طور پر محسوس کیا کہ سعدیہ پڑھائی کی طرف توجہ مرکوز نہیں کر پا رہی ہے۔ تو وہ اس کے پاس آکر بیٹھ گئی۔ اسے گود میں لیا اور بڑے پیار سے ہمدردانہ انداز میں پوچھا ''میری بیٹی کو کیا چاہیے، کیا پریشانی ہے''؟ لیکن ننھی سعدیہ پھر بھی کچھ نہ بتا سکی۔ طاہرہ نے سوچا کہ یقیناً سعدیہ کسی مشکل میں ہے۔ توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ وہ کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ بچے کو توجہ اور دھیان میں مشکلات درپیش آئیں تو اس کی یہ علامات ہو سکتی ہیں۔

☆ یہ بچہ تفصیلات اور جزئیات پر توجہ نہیں دے سکے گا اور تمام سرگرمیوں کے دوران غلطیاں کرے گا۔ ☆ کسی بھی نوعیت کے کام اور کھیل کود میں اس کی توجہ برقرار نہیں رہے گی۔ ☆ اس سے براہ راست گفتگو کی جائے گی تب بھی یوں محسوس ہوگا جیسے اس نے کچھ سنا ہی نہیں۔ ☆ ہدایات پر پوری طرح توجہ نہیں کرے گا۔ سکول ورک کرنے میں ناکام رہے گا۔ بلوغت کی عمر میں بھی پوری طرح کام سرانجام نہیں دے پائے گا اور اس کی وجہ یہ نہیں ہوگی کہ وہ کام کرنے کا مخالف ہے یا وہ ہدایات سمجھ نہیں پایا ہے۔

☆ کاموں اور سرگرمیوں کو منظم اور مرتب کرنے میں مشکل ہوگی۔ ☆ ایسے کاموں سے گریز کرے گا، ناپسند کرے گا اور ہچکچائے گا جن میں دماغی یکسوئی درکار ہوتی ہے۔ مثلاً سکول کا کام وغیرہ۔ ☆ مذکورہ بالا کاموں کیلئے درکار اشیاء مثلاً سکول کا سامان، کھلونے، پنسل، کتابیں یا آلات جیومیٹری اکثر گم کر دیتا ہے۔ ☆ کوئی غیر متعلقہ خارجی چیز بھی کسی کام سے اس کی توجہ ہٹا دیتی ہے۔ ☆ روزمرہ انجام دینے والے کاموں کو اکثر بھول جاتا ہے۔ اگر بچہ مسلسل بے چین یعنی ہر وقت کوئی نہ کوئی حرکت کرتا رہتا ہے تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔ ☆ اکثر اوقات اس کے ہاتھ یا پاؤں اضطراری طور پر حرکت کرتے رہتے ہیں اور چین سے بیٹھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ ☆ جہاں اپنی نشست پر بیٹھے رہنا ضروری ہوتا ہے وہاں اپنی نشست چھوڑ دیتا ہے۔ مثلاً کلاس روم وغیرہ۔ ☆ جن حالات میں دوڑنا، بھاگنا، سیڑھیاں چڑھنا مناسب نہیں ہوتا ان میں یہی حرکت کرتا ہے لیکن اگر بلوغت کی عمر ہے تو مریض ایسا نہیں کرے گا البتہ بے چینی محسوس کرتا رہے گا۔ ☆ جو کام اور کھیل خاموشی سے ممکن ہیں ان کے دوران بھی خاموش نہیں رہ سکتا۔ ☆ ہر وقت بھاگ دوڑ میں مصروف رہتا ہے یوں لگتا ہے جیسے کسی گاڑی میں سوار ہو۔ ☆ بے حد باتونی ہوتا ہے۔

اگر بچہ بے چین ہو تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔

☆ سوال ختم ہونے سے قبل اس کا جواب دیتا ہے۔ ☆ جلد غصے میں آجاتا ہے۔ ☆ گفتگو یا کھیل کے دوران دوسروں کی باتوں یا کاموں میں مداخلت کرتا ہے۔ یہ معمولی علامات ہیں۔ ان میں سے چند علامات ہر بچے میں ہو سکتی ہیں۔ جو پریشانی کی بات نہیں ہے۔ اگر یہ علامات چھ ماہ تک برقرار رہیں اور چند علامات سات برس یا اس سے کم کے بچے میں ہوں اور گھر اور سکول دونوں جگہوں پر یہ علامات برقرار رہیں اور ان علامات کے نتیجہ میں تعلیمی و سماجی زندگی بری طرح متاثر ہو رہی ہو تو ان کا نوٹس لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ عدم توجہگی یا دماغی طور پر غیر حاضر رہنے کا مرض بچوں کے علاوہ بالغوں میں بھی ہو سکتا ہے۔ دونوں کیلئے کام پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہو تو ان کی طبیعت کام کی طرف سے اچاٹ ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کیلئے روزمرہ کے کام انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے سے نبٹنے کیلئے اچھی تدابیر ضرور موجود ہیں۔ بعض اوقات سائیکو تھراپی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں مبتلا بچوں کیلئے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ سماجی قواعد و ضوابط کی پابندی کر سکیں یا کسی سماجی صورت حال کو سمجھ سکیں۔ چنانچہ انہیں بہت کچھ سکھانا چاہیے۔ مثلاً جب کوئی ان سے بات کرے تو اسے کس طرح دیکھنا چاہیے۔ اس کی بات کو سننا چاہیے اور جب تک وہ بات مکمل نہ کر لے، جواب نہیں دینا چاہیے۔ جب اس کے رویے اور برتاؤ کی کوئی اچھی بات دیکھیں تو اسے انعام دیں۔

جس گھر میں کوئی ایسا بچہ ہو وہاں والدین کے درمیان تنازعات بھی رونما ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب کہ عارضہ کی تشخیص نہ ہوئی ہو تو والدین صورت حال کی ذمہ داری ایک دوسرے پر ڈالنے لگتے ہیں۔ وہ بچے سے خفگی کا اظہار کرتے ہیں اور اسے سزا دینے لگتے ہیں۔ جس کے نتیجہ میں بچے کا عارضہ زیادہ شدید ہو جاتا ہے اور وہ زیادہ الگ تھلگ رہنے لگتا ہے۔ گھر میں ہر خرابی کی ذمہ داری ایسے بچے پر عائد ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات یہ سمجھا جاتا ہے کہ بچہ توجہ حاصل کرنے کیلئے اس طرح کا برتاؤ کرتا ہے۔ ایسے بچے کے والدین کو بچے کے مفاد میں بہر صورت متحد ہو جانا چاہیے اور مل جل کر صورت حال کا حل نکالنا چاہیے۔ یہ عارضہ لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اس قدر عام ہے کہ اوسطاً ایک کلاس میں دو سے تین بچے اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی علاج نہ کرایا جائے تو عام بچوں کے مقابلے میں خدشہ ہوتا ہے کہ یہ تمباکو یا منشیات کے عادی ہو جائیں، خودکشی کا رجحان ان میں بڑھ جائے یا پھر تشدد آمیز رویہ اپنا لیں، تعلیمی اعتبار سے پیچھے رہ جائیں۔ شخصیت کی خرابیوں میں مبتلا ہو جائیں یا جرائم میں ملوث ہو جائیں۔ اس عارضہ کی نمایاں ترین علامات کیا ہوتی ہیں؟ یہ ایک مشکل سوال ہے۔ بعض اوقات اس کی علامات بعض دیگر عوارض سے ملنے لگتی ہیں۔ یا کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی نہایت اہم علامات کو نظر انداز کر کے کسی اور عارضہ کی جانب توجہ مبذول ہو جاتی ہے۔ یہ غلطی اکثر ہوتی ہے۔ اس عارضہ کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے۔ بعض اوقات محض معمولی عدم توجہگی کا برقرار رہنا ایک علامت ہوتی ہے اور کبھی کبھی بچہ بے حد چست (Over Active) ہو جاتا ہے۔ جس سے بہت بے چینی ہوتی ہے۔ اس کیلئے ان کے سکول کے اساتذہ بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ بچوں کی نفسیات سے واقف ہوں اور تربیت یافتہ ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ پورے گھر والوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں۔

اپیل میں کامیابی مقدمہ میں ناکامی کے بعد اپیل کے وقت یَامَالِکُ الْمُلْکُ کا اجتماعی طور پر چالیس دن میں سوا لاکھ مرتبہ ختم کیا جائے انشاء اللہ اپیل میں کامیابی ہوگی۔ (منظور احمد)

بیوی محبت کرنے لگے: سورۂ یوسف گلاب و زعفران سے لکھ کر تعویذ بنا کر باندھیں یا گھول کر پئیں اور اعمال کی پابندی کریں۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

گلاب کی رنگت نمایاں کرنے کیلئے

مجھے گلاب بے حد پسند ہیں میں نے گملوں میں بہت سے پودے لگائے ہیں۔ پتہ نہیں کس کی نظر لگی، سب سے خوبصورت گلاب کے پودے خراب ہو گئے۔ ان کے پتے بھی بے رنگ ہو گئے اور پھولوں میں ذرا سی بھی چمک نہیں۔ مجھے کوئی آسان ٹوٹکا بتایئے جس سے پودے ٹھیک ہو جائیں اور ان کے پھولوں میں قدرتی چمک دمک آجائے اور رنگ نمایاں ہو جائیں۔ (بتول۔ شیخوپورہ)

مشورہ: بتول بی بی! جب بھی گھر میں گوشت، قیمہ، مرغی آئے تو آپ اسے خود دھویئے۔ کسی برتن میں گوشت کا دھلا ہوا پانی جمع کر کے گلاب کے بے رنگ پودے کے گملے میں روزانہ ڈال دیا کیجئے۔ گملوں کی مٹی الٹ پلٹ کر کے اس میں پہلے تھوڑی سی عام کھاد ملا دیجئے۔ آپ دیکھیں گی جب گلاب کے پھول لگیں گے، ان کا رنگ خوب صورت ہوگا۔ آپ خوش ہو جائیں گی۔ گھر میں جب بھی چائے کی کیتلی دھویا کریں تو چائے کی استعمال شدہ پتی چھلنی میں چھان کر کسی برتن میں جمع کر لیا کیجئے اور پھر یہ پتی کیاری یا گملے میں مٹی کے ساتھ تھوڑی سی ملا دیا کیجئے۔ اسی طرح آپ بچا ہوا چائے کا پانی بھی گملے میں ڈال سکتی ہیں۔ آپ ایک بات کا دھیان رکھیے۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ گرم پانی ڈالنے سے پودے تباہ ہو جائیں گے۔

کام کا بوجھ

ملتان سے نیلم مہناز کا مفصل خط میرے سامنے ہے۔ ان کے کئی مسائل ہیں۔ ماں دل کی مریضہ ہیں، باپ ریٹائر ہو چکے ہیں، بھائیوں کو گھر سے کوئی دلچسپی نہیں، سارے کام کا بوجھ نیلم پر ہے۔

مشورہ: نیلم بی بی! آپ کو بڑے حوصلے سے کام لینا پڑے گا۔ ماں بہت بڑی نعمت ہے۔ آپ ان کیلئے ساری تکالیف برداشت کیجئے۔ گھر کا کام کاج تو چلتا رہتا ہے۔ وقت نکال کر پڑھائی پر توجہ دیجئے کیونکہ یہ وقت پھر ہاتھ نہیں آئے گا۔ ایف اے کا امتحان ضرور دیجئے۔ امی کا کھانا علیحدہ پکا لیا کیجئے، ان کیلئے چکنائی مضر ہے۔ آپ بھائی سے بھی دبے الفاظ میں کہہ سکتی ہیں کہ ڈاکٹر نے امی کو پرہیز بتایا ہے۔ بھابی سے باتوں باتوں میں کہیے امی ہمیں بہت عزیز ہیں۔ ایسے کھانے کھا کر ان کو بہت نقصان ہوگا۔ ''پیس میکر'' بہت مہنگا پڑے گا۔ آپ کے حالات ایسے نہیں جو یہ لگوا سکیں۔ حالات سدا ایک جیسے نہیں رہتے۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ سوچئے آپ کو گھر کا سارا کام کرنا ہے۔ امی کی تیمارداری کرنی ہے اور امتحان بھی دینا ہے۔ اپنے وقت کو اس طرح تقسیم کیجئے کہ سارے کام آسانی سے ہو جائیں۔ آپ جتنا سوچیں گی، اتنی ہی پریشان ہوں گی۔ پڑھائی پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیجئے۔ نماز پابندی سے پڑھیے، اپنے رب کے حضور سربسجود ہو کر دعا کیجئے۔ وہی ساری مشکلات دور کرنے والا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کی دوا سستی مل جاتی ہے۔ کسی قریبی ڈاکٹر سے پوچھ کر منگوا لیجئے۔ یہ کیڑے بھی کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک تو کینچوے کی طرح، دوسرے دھاگا نما ہوتے ہیں۔ تیسرے فیتہ نما جن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔ ان کا علاج کرنا چاہیے ورنہ کئی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں بڑی بوڑھیاں تو کمیلا سے علاج کرتی تھیں۔ یہ ہلکا بھورا دانے دار سفوف کی شکل میں مل جائے گا۔ تین تین گرام سفوف کی پڑیاں بنا لیجئے۔ رات کو میٹھے دودھ کے ساتھ ایک پڑیا پھانک لیجئے اور صبح کسٹرائل کا ایک چمچ دودھ میں ملا کر پی لیجئے۔ اس سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ آپ کسی اچھے مطب اور مستند طبیب سے بھی دوا لے سکتی ہیں۔ میٹھی چیزیں کم کھایئے، آپ کا وزن ٹھیک رہے گا اور کیڑے بھی زیادہ نہیں بڑھیں گے۔ تیسری بات جو آپ نے تحریر کی ہے وہ قدرتی ہے۔ معمولی فرق پڑ سکتا ہے۔ زیادہ نہیں۔ آپ کے والد السر کے مریض ہیں انہیں روزانہ صبح جو کا دلیہ پکا کر دیا کیجئے، ساتھ دودھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح گھر کا بجٹ بھی صحیح رہے گا اور صحت بھی۔ امی کو بھی دلیہ دے سکتی ہیں۔ سبزیاں ابال کر معمولی کالی مرچ چھڑک کر کھانا بنا سکتی ہیں۔ ہنڈیا میں زیادہ گھی مصالحے دونوں کیلئے نقصان دہ ہیں۔ بھائی کو آپ گھر کا بجٹ بنا کر دکھایئے اور پوچھئے کہ اس میں کتنی کمی ہو سکتی ہے۔ اس طرح ان کو پتہ چل جائے گا کہ وہ جو رقم دیتے ہیں، اس میں گزارہ ناممکن ہے۔

پاؤں میں موچ

بچپن میں کھیلتے ہوئے میرے پاؤں میں موچ آگئی تھی جو رفتہ رفتہ بعد میں ٹھیک ہو گئی لیکن اب پاؤں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ بہت ایکسرے کرائے، کئی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ پاؤں میں بظاہر کوئی تکلیف نظر نہیں آتی۔ درد کی گولیاں کھا کھا کر پریشان ہو چکا ہوں۔ چھ سال سے تکلیف میں مبتلا ہوں۔ کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکتا۔ میری پریشانی کا حل بتایئے۔ (کے آر خاں، چترال)

مشورہ: کے آر خاں! آپ نے مفصل خط نہیں لکھا بہر حال آپ شام کو نیم گرم پانی میں ایک چمچ نمک اور تھوڑا سا گھیگوار کا گودا ڈال کر اس میں دس منٹ پاؤں بھگویئے۔ اس کے بعد خشک کر کے معمولی سا زیتون کا تیل مل دیجئے۔ کوشش کیجئے کہ اپنے پاؤں کو ہر ممکن حد تک گرم رکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے نقصان نہیں ہوگا۔ انشاء اللہ فرق پڑ جائے گا۔ ایک ماہ بعد مجھے خط لکھیے اور حال بتایئے۔

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں: ''وَمَآ اَنۡفَقۡتُمۡ مِنۡ نَّفَقَةٍ اَوۡ نَذَرۡتُمۡ مِّنۡ نَّذۡرٍ فَاِنَّ اللّٰهَ يَعۡلَمُهٗ وَمَا لِلظّٰلِمِيۡنَ مِنۡ اَنۡصَارٍ'' (عمران ہاشمی)۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے ''فشاری'' پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ ان عاجز کر دینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الجھ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔ کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جڑی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت:۔/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

بخار کے خاتمہ کیلئے: توری کی سبزی پر ہلکی کالی مرچ پسی ہوئی چھڑکیں اور صبح، دوپہر اور شام تین وقت بغیر روٹی کے تین دن کھلائیں۔

قدرتی ٹانک آم کے کرشمے

کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔ موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے، البتہ ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ (حکیم راحت نسیم سوہدروی)

آم کا شمار برصغیر کے بہترین پھلوں میں ہوتا ہے، اس لیے یہ پھلوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ اسے برصغیر کا بچہ بچہ جانتا ہے۔ آم اپنے ذائقے، تاثیر، رنگ اور صحت بخشی کے لحاظ سے تمام پھلوں سے منفرد ہے اور چوں کہ خوب کاشت ہوتا ہے، اس لیے یہ سستا اور سہل الحصول بھی ہے۔ اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ برصغیر کو آم کا گھر بھی کہتے ہیں۔ فرانسیسی مورخ ڈی کنڈوے کے مطابق برصغیر میں آم چار ہزار سال قبل بھی کاشت کیا جاتا تھا۔ آج کل جنوبی ایشیاء کے کئی ممالک میں بھی بڑے پیمانے پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

ویسے تو آم کی متعدد اقسام ہیں جن کا ذکر آگے چل کر آئے گا تاہم دو قسمیں عام ہیں۔ تخمی اور قلمی، کچا آم جس میں گٹھلی نہیں ہوتی، کیری کہلاتا ہے اور اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ البتہ پکا ہوا آم شیریں اور کبھی کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے تخمی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی کو تراش کر کھایا جاتا ہے۔ آم قلمی ہو یا تخمی بہر صورت پکا ہوا لینا چاہیے۔ یہ رسیلا ہونے کی وجہ سے پیٹ میں گرانی پیدا نہیں کرتا اور جلد جزو بدن ہوتا ہے۔ پکا ہوا رسیلا میٹھا آم اپنی تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آم کے استعمال کے بعد کچی لسی پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس طرح آم کی گرمی اور خشکی جاتی رہتی ہے۔ جو لوگ کچی لسی (دودھ میں پانی ملا ہوا) استعمال نہیں کرتے ان کے منہ میں عام طور پر چھالے ہو جانے یا جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ آم کے بعد کچی لسی استعمال کرنے سے وزن بھی بڑھتا ہے اور تازگی آتی ہے۔ معدے، مثانے اور گردوں کو طاقت پہنچتی ہے۔ آم کا استعمال اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر کیلئے مفید ہے۔ آم میں نشاستے دار اجزا ہوتے ہیں جن سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ اپنے قبض کشا اثرات کے باعث اجابت بافراغت ہوتی ہے۔ اپنی مصفی خون تاثیر کے سبب چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ ماہرین طب کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ آم تمام پھلوں میں سے زیادہ خصوصیات کا حامل ہے اور اس میں حیاتین "الف" اور حیاتین "ج" تمام پھلوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔ موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے البتہ ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آم تمام عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں ان کیلئے تو عمدہ قدرتی ٹانک ہے۔ اسے حاملہ عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے، یوں بچے خوب صورت ہوں گے۔ جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، اگر آم استعمال کریں تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پھل نہ صرف خون پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک ہے بلکہ گوشت بھی بناتا ہے اور نشاستائی اجزا کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم اور گلوکوز بھی رکھتا ہے۔ اسی لیے دل، دماغ اور جگر کیساتھ ساتھ سینے اور پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے البتہ آم کا استعمال خالی پیٹ نہیں کرنا چاہیے۔ بعض لوگ آم کھانے کے بعد گرانی محسوس کرتے ہیں اور طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ انہیں آم کے بعد جامن کے چند دانے استعمال کرنے چاہئیں، جامن آم کا مصلح ہے۔

آم کی مختلف اقسام: یوں تو آم کی بے شمار اقسام سامنے آچکی ہیں مگر پاکستان میں بکثرت پیدا ہونے والی اقسام درج ذیل ہیں: **دسہری:** اس کی شکل لمبوتری، چھلکا خوبانی کی رنگت جیسا باریک اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا گہرا زرد، نرم، ذائقے دار اور شیریں ہوتا ہے۔ **چونسا:** یہ آم قدرے لمبا، چھلکا درمیانی موٹائی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ادائیگی قرض کیلئے لاجواب

اگر کسی شخص پر پہاڑ کے برابر قرضہ ہو گیا اور وہ اس کی ادائیگی سے قاصر ہو تو جمعہ کے دن 70 مرتبہ اور باقی دنوں میں ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ پڑھیں۔ اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ (سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)

داد کے خاتمہ کیلئے: پھنسی پر کالی روشنائی سے یہ آیت "فَاَصَابَهَآ اِعْصَارٌ فِيْهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ" لکھ دیں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی رحمۃ اللہ علیہ کے ذاتی وظائف

حضرت ابوبکر سراج قدس سرہٗ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائیگی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

نظر کی کمزوری کیلئے

آنکھوں کی روشنی کیلئے بعد نماز عشاء دو رکعت پڑھیں اور ہر رکعت میں سورۂ کوثر 5 مرتبہ، سلام پھیرنے کے بعد تین بار یہ دعا پڑھیں۔ ''اَللّٰھُمَّ مَتِّعْنِیْ سَمْعِیْ وَبَصَرِیْ وَاجْعَلْھَا الْوَارِثَ مِنِّیْ وَعَافِنِیْ وَاعْفُ عَنِّیْ۔'' دعاء متذکرہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں پر دم کر کے دونوں آنکھوں پر ملیں۔

رنج ومصائب سے خلاصی

اگر کوئی شخص رنج وغم میں مبتلا ہو کہ اس سے خلاصی کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو اور کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی ہو تو جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر مصلّے پر بیٹھے بیٹھے مغرب کی اذان تک یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ کے ذکر میں مشغول رہے۔ اللہ تعالیٰ یقیناً اس کی مشکل حل فرمائیں گے۔

اَیْضاً:۔ ہر مشکل سے مشکل مہم کیلئے سورۂ فاتحہ کو بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے م کو الحمد کے ل کے ساتھ ملا کر 787 بار پڑھیں۔ اس طرح بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ اور سورۂ فاتحہ میں اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو ہر بار پڑھتے وقت تین مرتبہ تکرار کریں۔ اور سورۂ ختم ہونے پر آمین کہیں، مجرب ہے۔

انتہائی پریشانی سے نجات

انتظار اور انتہائی پریشانی کی حالت میں سورۂ یٰسین 40 مرتبہ پڑھیں۔ دوران تلاوت میں کسی سے بات نہ کریں اور 40 بار مکمل کرنے کے بعد خوب توجہ اور زاری سے دعا کریں انشاء اللہ جلد ہی مشکل دور ہوگی۔

پھوڑے پھنسی اور نارو کیلئے

فجر کی دو سنتوں میں جو شخص سورۂ بروج مستقل پڑھے گا، وہ پھوڑے، پھنسی اور نارو جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

قرآن مجید یاد کرنے کا عمل

حضرت معین الدین چشتی اجمیری رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ ایام شباب میں حضرت خواجہ ابو یوسف چشتی کو قرآن شریف یاد نہیں رہتا تھا۔ حضرت خواجہ محمد چشتی نے خواب میں بتلایا کہ سوتے وقت سورۂ فاتحہ 100 مرتبہ پڑھ لیا کرو۔ اس کی برکت سے قرآن شریف یاد ہو جائے گا۔

عجیب برکات والا عمل

پانچوں وقت فرض نماز پڑھ کر سلام کے بعد فوراً آیت الکرسی ایک بار اور ''وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجْعَلْ لَّہٗ مَخْرَجًا وَّیَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ وَمَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰہِ فَھُوَ حَسْبُہٗ اِنَّ اللّٰہَ بَالِغُ اَمْرِہٖ قَدْ جَعَلَ اللّٰہُ لِکُلِّ شَیْءٍ قَدْرًا'' (الطلاق:3) ایک بار، سورۂ فاتحہ ایک بار، سورۂ اخلاص 3 بار اور درود شریف 3 بار پڑھ کر آسمان کی جانب دم کریں۔ ان دعاؤں کی برکت سے حق تعالیٰ بلاتوسط ملک الموت روح قبض فرمائے گا اور فوراً بہشت میں داخل فرمائے گا۔ موت کی سختی میں آسانی ہوگی۔ قبر میں راحت ملے گی اور دنیا میں رزق میں اضافہ ہوگا۔

قرض کی ادائیگی کیلئے

اگر کوئی شخص مقروض ہو اور قرض سے خلاصی چاہتا ہو تو وہ پانچوں فرض نمازوں کے بعد قُلِ اللّٰھُمَّ مَالِکَ الْمُلْکِ سے بِغَیْرِ حِسَابٍ (ال عمران:26 تا 27) تک 505 بار پڑھا کرے۔ حق تعالیٰ اس شخص کو قرض کے بوجھ سے سبکدوش فرما دے گا۔

بچوں کی عام بیماریوں اور نظر بد سے حفاظت کیلئے

یہ دعا لکھ کر موم جامہ کر کے گلے میں ڈالیں: ''اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّآمَّۃِ مِنْ شَرِّ کُلِّ شَیْطَانٍ وَّھَامَّۃٍ وَّعَیْنٍ لَّامَّۃٍ''

مردہ کو خواب میں دیکھنے کا عمل

پاک وصاف لباس پہن کر سوتے وقت وضو کر کے سورۃ الشمس 7 بار سورۃ الیل 7 بار اور سورۃ اخلاص 7 بار پڑھ کر ''اَللّٰھُمَّ اَرِنِیْ فِیْ مَنَامِیْ مَا اَسْتَدِلُّ بِہٖ عَلٰی اِجَابَۃِ دَعْوَتِیْ'' پڑھیں اور سو جائیں۔ اگر پہلے روز نظر نہ آئے تو دوسرے تیسرے روز بھی پڑھیں۔ یہ عمل اسرار میں سے ہے۔

وقار و ہیبت پانے کیلئے

حضرت ابوبکر سراج قدس سرہٗ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائے گی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

برائے قوت حافظہ

اتوار کے روز ایک چھوٹے سے کاغذ پر موٹے قلم سے اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ (ال عمران:2) لکھ کر صبح کے ناشتہ کے ساتھ نگل جائیں۔ دوسرے اتوار کو اَللّٰہُ اَعْلَمُ حَیْثُ یَجْعَلُ رِسَالَتَہٗ (الانعام 124) اسی ترکیب سے نگل جائیں۔ تیسرے اتوار کو اَللّٰہُ لَطِیْفٌۢ بِعِبَادِہٖ (الشوریٰ:19) لکھ کر کھا جائیں۔ چوتھے اتوار کو الٓمٓصٓ کٓھٰیٰعٓصٓ اور پانچویں اتوار کو حٰمٓ عٓسٓقٓ حٰمٓ اور چھٹے اتوار کو طٰسٓمٓ طٰسٓ الٓمّٓرٰ اور ساتویں اتوار کو صٓ قٓ نٓ اِنَّمَآ اَمْرُہٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَیْئًا اَنْ یَّقُوْلَ لَہٗ کُنْ فَیَکُوْنُ''۔ (یٰسین:82)

یہ عمل شروع کرتے وقت یہ شرط پیش نظر رہے کہ چاند کی ابتدائی تاریخیں ہوں اس عمل کی برکت سے قوت حافظہ اس قدر قوی ہو جائے گا کہ اس کا بیان کرنا دشوار ہے۔

مریض کی شفایابی کیلئے

یہ دعا مریض پر 70 بار پڑھ کر دم کریں: اَعُوْذُ بِعِزَّۃِ اللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ۔'' انشاء اللہ بہت جلد شفاء یابی نصیب ہوگی۔

سانپ اور بچھو کے کاٹنے کی جھاڑ

سورۂ فاتحہ 7 بار پڑھ کر دم کریں۔ حضور ﷺ ایسے موقع پر پانی میں نمک ملا کر مقام گزیدگی پر ملنے کی ہدایت فرما کر سورۃ الکافرون اور معوذتین پڑھا کرتے تھے۔

بانجھ عورت کا علاج

ایک کاغذ پر ا ل ر ح م ن لکھ کر گلاب اور قدرے مشک سے حل کر کے متواتر تین بار عورت کو پلائیں۔ یہ اسم اَلرَّحْمٰنُ مبارک لکھ کر بانجھ عورت گلے میں ڈالے اور مرد کے پاس جائے۔ جس درخت پر پھل نہ آتے ہوں، اس درخت پر یہ اسم باندھیں پھل آ جائیں گے۔ (ارم طاہر، لاہور)

وٹامنز آزمائیں حسین نظر آئیں

خون میں حیاتین ''کے'' کی موجودگی کی وجہ سے اس میں جمنے کی صلاحیت معمول کے مطابق رہتی ہے، یعنی یہ حیاتین کم ہوتو خون جمنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ گویا یہ حیاتین زخم محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس پر کھرنڈ اس کی وجہ سے ہی بنتے ہیں (اصغر علی شاہ)

دکانیں ان دنوں بناؤ سنگھار کی اشیاء، کریموں، لوشن وغیرہ سے بھری پڑی ہیں۔ قسم قسم کی حسن افزا اشیاء مختلف نام اور حسن افزائی کے دعوؤں کے ساتھ خوبصورت رنگ برنگی شیشیوں میں فروخت ہو رہی ہیں۔ ان میں کئی قسم کے حیاتین شامل کیے جانے کے دعوے بھی کئے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین کیا ہیں؟ ان کے بہتر اور مضر اثرات کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ ان شامل کیے جانے والے حیاتین میں حیاتین الف (وٹامن اے)، حیاتین د، ب (وٹامن ڈی)، حیاتین ھ (وٹامن ای)، حیاتین ف (وٹامن الیف)، حیاتین ایچ اور حیاتین ک (وٹامن کے) شامل ہیں۔ اب ان حیاتین کے مفید اور مضر اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

حیاتین ''الف'': یہ حیاتین پانی میں حل نہیں ہوتا، جسم کی قوتِ مدافعت مستحکم رکھتا ہے۔ یہ جلد کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کے خلیات کی تیاری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بیرونی استعمال سے جھریاں ہلکی ہو جاتی ہیں اور عمر کی وجہ سے اس پر اُبھرنے والے دھبے بھی ہلکے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے مضر اثرات میں جلد سوج بھی سکتی ہے۔ اس میں خارش اور جلن ہونے کے علاوہ اس کی پرتیں بھی اُتر سکتی ہیں۔ اسی طرح جلد پر دھوپ کے مضر اثرات میں اضافہ ہو سکتا ہے، اس لیے جلد محفوظ رکھنے کیلئے سن اسکرین کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

حیاتین ''ب'': حیاتین ب 3 یعنی نیاسین (Niacin) حسن افزا اشیاء میں مدتوں سے شامل ہو رہا ہے۔ ان اشیاء میں اسے رنگت کی صفائی اور نکھار کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید حسن افزا اشیاء میں ''ویٹانیاسین'' نامی مرکب شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے جلد نمی سے محروم نہیں ہوتی اور زیادہ صحت مند اور تازہ نظر آتی ہے۔ اس میں ''پرووٹامن بی ۵'' (پینٹھینول) بھی شامل کی جاتی ہے۔ اسے عرصہ دراز سے بالوں کو نم اور نرم رکھنے کیلئے شیمپوز میں شامل کیا جارہا ہے۔

حیاتین ''ج'': حسن افزا اشیاء میں شامل ہونے والا تیسرا حیاتین وٹامن سی ہے۔ کینو، لیموں اور تمام ترش پھل اس کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ مشرقی ملکوں میں لیموں کے رس میں شہد اور دیگر اشیاء شامل کر کے جلد پر اس کی مالش رنگت نکھارنے اور جلد کی صحت میں اضافے کیلئے بہت عام ہے۔ یہ جلد کو فری ریڈیکلز کی مضرتوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ چوں کہ یہ ایک نازک حیاتین ہوتا ہے، اس لیے اس کا محفوظ رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ بالخصوص گرمی اور حرارت سے تباہ ہو جاتا ہے۔ ایسی تمام کریموں وغیرہ کو اندھیری جگہ میں رکھنا چاہیے۔

حیاتین ''د'': عام جلد کیلئے اس کے فائدے ابھی طے نہیں ہو سکے ہیں لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے استعمال سے چنبل (سوریاسس) یعنی جلد کی سرخی اور پرتیں اترنے کے مرض کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔

حیاتین ''ھ'': حیاتین ''الف''، حیاتین ''ب'' اور حیاتین ''ج'' کی طرح اس کا شمار بھی ایک مؤثر مانع تکسید حیاتین کے طور پر ہوتا ہے۔ حسن افزا اشیاء میں بھی اس کے شامل رہنے سے جلد محفوظ رہتی ہے لیکن اس کیلئے یہ ضروری ہے کہ ان اشیاء میں اس کا تناسب پانچ فیصد سے زیادہ ہو۔ مشرقی ملکوں کے ابٹنوں میں خشک روغنی میوے مثلاً بادام، خربوزے کے بیج وغیرہ اسی لیے شامل کیے جاتے ہیں۔

حیاتین ''ف'': یہ دراصل لینولیک (Linoleic) ایسڈ ہے۔ جو جسم کی درست کارکردگی کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ غالباً حسن افزا اشیاء میں اس کے شامل رہنے سے جلد نرم رہتی ہے۔

حیاتین ''ایچ'': حیاتین ایچ یعنی ''بایوٹین'' غذا میں شامل نہ ہوتو خشکی کی شکایت ہو جاتی ہے اور جلد کی پرتیں اترنے لگتی ہیں۔ بال پتلے پڑ جاتے ہیں اور ناخنوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ جلد کیلئے کس طرح مفید ثابت ہوتا ہے، ابھی اس کا کھوج نہیں لگا ہے۔

حیاتین ''کے'': خون میں حیاتین ''کے'' کی موجودگی کی وجہ سے اس میں جمنے کی صلاحیت معمول کے مطابق رہتی ہے، یعنی یہ حیاتین کم ہوتو خون جمنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ گویا یہ حیاتین زخم محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس پر کھرنڈ اس کی وجہ سے ہی بنتے ہیں اور زخم تیزی سے بھر کر نشان نہیں چھوڑتا۔ بالوں کو سیاہ رنگت اسی سے ملتی ہے۔ جلد پر اس حیاتین کے مسلسل استعمال سے آنکھ کے اطراف میں سیاہ حلقوں کی شکایت کم ہو سکتی ہے۔ حسن افزا اشیاء میں ان حیاتین کی شمولیت جلد کیلئے مفید رہتی ہے لیکن اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کو یہ حیاتین غذا سے بھی ملتے رہیں۔ اس کیلئے متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے۔ حسن جلد کے نیچے نشوونما پاتا ہے اور یہ حیاتین اور دیگر اہم غذائی اجزا کی فراہمی سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ آجکل خواتین میک اپ کیلئے ملٹی نیشنل کمپنیوں کا سامان استعمال کرنا باعث فخر سمجھتی ہیں لیکن یہ کوئی بہت پرانی بات نہیں جب ہماری خواتین اپنے حسن و جمال کو برقرار رکھنے کیلئے قدرتی ذرائع کا سہارا لیتی تھیں۔ ہم خواتین کی سہولت کیلئے کچھ ایسے طریقے بتا رہے ہیں جن کو استعمال کر کے وہ اپنے حسن و جمال کو نہ صرف برقرار رکھ سکتی ہیں بلکہ اضافہ بھی کر سکتی ہیں۔

لیموں کی خاصیت اور خوبیاں: لیموں ایک ایسا پھل ہے جس کی خاصیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ لیموں آپ کے سراپے کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔

بہت زیادہ چکنی جلد کیلئے: ایک لیموں کا عرق نکال لیں، اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں اور دونوں کو مکس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

بدرونق جلد کیلئے: آدھا چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل آپ کی جلد کو رونق بخشے گا۔

کھلے ہوئے مسام کم کرنے کیلئے: اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں اور اگر آپ چاہتی ہیں کہ یہ مسام کم ہو جائیں تو لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

گرتے ہوئے بالوں کیلئے: ایک لیموں کا رس اور چار چمچ ناریل کا پانی ملا لیں اور اسے سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں۔ پھر سر دھو لیں اس عمل کو ہر ہفتہ تین تین بار دہرائیں۔

آدھے سر کا درد دور ہوجائیگا

مخالف ناک کے نتھنے (یعنی جس طرف درد ہو اس کی الٹی طرف کے نتھنے) میں ایک قطرہ شہد ٹپکا دیں آدھے سر کا درد ختم ہو جائیگا۔ ✿ لیموں کے چھلکے لیں اور اسے کوٹ کر پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ✿ لہسن ذرا سا پیس لیں اور جس سمت میں درد ہو اس سمت کی کنپٹی پر لیپ کر دیں اگر اس پسے ہوئے لہسن میں ذرا سا شہد ملا کر لیپ کریں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔

(جنید ضیاء، اسلام آباد)

کھانسی کے خاتمے کیلئے: کھانسی اگر بچے کو ہے تو اسے چھوٹی الائچی پیس کر کھلا دیجئے یا شہد کو گرم کر کے بچے کو دیں، کھانسی ختم ہو جائے گی۔

کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے (سید نور عالم شاہ، شوکی شریف)

سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟ اگر آپ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے خود کو اس کیلئے تیار کریں۔ دنیا میں کون ہے جو کامیاب نہیں ہونا چاہتا؟ ہر ایک یہی چاہتا ہے کہ وہ ایک خوشحال اور کامیاب زندگی گزارے مگر دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں کامیاب لوگوں کا تناسب بے حد کم ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا کامیابی کے حصول کا کوئی طریقہ ہے بھی یا یہ قسمت سے ہی مشروط ہے؟ اگر ہم غور کریں تو دو طرح کے رویئے سامنے آتے ہیں کچھ لوگ کامیابی حاصل کر لیتے ہیں باقی قسمت کا رونا روتے ہیں۔ اگر ہم کامیاب لوگوں کی سوانح عمری کا مطالعہ کریں تو ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہر وہ آدمی جس نے کامیابی حاصل کی یا جس نے زندگی میں کوئی غیر معمولی کارنامہ سرانجام دیا اس میں یہ تین اہم خوبیاں ضرور موجود تھیں۔

❁ مقصد کا یقین ❁ صحیح منصوبہ بندی ❁ بھرپور کوشش

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے جو نا صرف موجودہ فیشن ہو بلکہ آپ کی شخصیت سے مناسبت بھی رکھتا ہو لیکن اگر کوئی کچھ بھی پہن کر چلا جائے اور پھر یہ شکایت کرے کہ وہ لوگوں میں اہم اور منفرد نظر نہیں آرہا تھا تو آپ اس کے رویے کو کیا نام دیں گے؟ جس طرح کسی تقریب میں خود کو اہم اور منفرد بنانے کیلئے آپ تیاری کرتے ہیں اسی طرح زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کیلئے بھی صحیح منصوبہ بندی کرنی پڑتی ہے اور اس کے کچھ اصول بھی ہوتے ہیں۔ پرسنل ڈویلپمنٹ کے ماہرین اسے گول سیٹنگ کا نام دیتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ اطمینان کر لیجئے کہ اگلے 25 منٹ تک آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ پھر کوئی ڈائری، رجسٹر یا کاپی لیکر ان سوالات کے جوابات لکھئے۔

❁ میں کیا بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں۔ ❁ جو میں بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں اس میں کیسے کامیاب ہو سکتا یا ہو سکتی ہوں۔ ❁ مجھے کتنی محنت کرنی پڑے گی؟۔ ❁ مقصد کے حصول میں کون کون سے لوگ میرا ساتھ دے سکتے ہیں؟۔ ❁ میرے اندر کتنی صلاحیتیں ہیں؟ ❁ مجھے کتنی نئی چیزیں سیکھنے کی ضرورت ہے؟۔ ❁ میں حاصل کیا کرنا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں؟۔ ❁ اس وقت میرے پاس کیا ہے؟۔ ❁ میرے پاس کیا ہونا چاہیے؟۔ ❁ میں کون سے منفرد کام کروں جو میری پہچان بن جائیں؟۔ ❁ میں وہ کون سے نئے کام کروں جو کامیاب لوگ کرتے ہیں جن کی وجہ سے ان کو پسند کیا جاتا ہے؟۔ ❁ مجھے اپنی ذات میں کون کون سی تبدیلیاں پیدا کرنی چاہئیں جو میری شخصیت پرکشش بنا دیں؟۔ خوب سوچ سمجھ کر پوری ایمانداری کے ساتھ بغیر کسی مشورے کے ان سوالات کے جوابات لکھئے۔ شیکسپیئر کہتا ہے ”سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟“ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ جو کچھ ہیں اس سے زیادہ کے اہل ہیں لیکن اپنی اہلیت کو ثابت کرنے کیلئے عملی طور پر کچھ نہیں کرتے۔ ہم میں سے اکثر لوگ زندگی میں بہت کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کی صحیح منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ آپ جو بھی بننا چاہتے ہیں اس کیلئے پہلے اپنے گول سیٹ کیجئے یعنی اپنے مقاصد طے کیجئے۔ مثلاً اگر کوئی کامیاب سرجن بننا چاہتا ہے تو اس کا پہلا گول ہو گا کہ ایف ایس سی میں اتنے نمبر حاصل ہو جائیں کہ میڈیکل میں داخلہ مل جائے۔ اپنے مقصد کے حصول کیلئے گول سیٹ کریں جب ایک گول مکمل کر لیں تو اسے مارک کر کے اگلے کی جانب بڑھ جائیں۔ بغیر گول سیٹنگ کے کامیابی ممکن نہیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ وہ اگلے 6 ماہ میں اپنے وزن میں نمایاں کمی کرے گا تو یہ ایک ٹارگٹ ہوگا جس کو وہ حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن بجائے اس کے کہ وہ محض یہ کہتا رہے کہ میں کوشش کر رہا ہوں کہ میرا وزن کم ہو جائے اسے کچھ کہے بغیر اس کوشش کا عملی آغاز کر دینا چاہیے۔ ہم میں سے اکثر لوگ چاہتے ہیں کہ وہ کامیاب ہو جائیں لیکن اس کیلئے منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ یاد رکھیں جو کچھ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

بڑوں سے مذاق کا انجام

میں ایک نوجوان کو جانتا ہوں، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی ہے۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا ہے یہ نہیں دیکھتا کہ کونسی محفل ہے۔ (حامد علی، لیہ)

ہمارے ہاں رواج بن گیا ہے کہ موت ہو، جنازہ ہو، قرآن خوانی ہو، ہم باتیں یا مذاق کرتے رہتے ہیں۔ حالانکہ یہ ایسا وقت ہوتا ہے جس میں موت کو یاد کرنا چاہئے کہ جانے والا چلا گیا ہے اور ہمارا نمبر آنے والا ہے اور کم از کم خاموش رہنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ ایک قرآن خوانی میں شرکت کرنے کا موقع ملا۔ قرآن خوانی مسجد میں تھی۔ بڑی خوبصورت اور بڑی مسجد تھی۔ اس دوران ایک نوجوان مسجد میں داخل ہوا جسے میں جانتا تھا، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی تھا۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا تھا یہ نہ دیکھتا کہ کونسی محفل ہے۔ یہ بات کرنا مناسب ہے یا نہیں۔ بس اس کا مقصد یہ ہوتا تھا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ اب مسجد میں بیٹھ کر اس نے سوچا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ میرے قریب ہی ایک بزرگ بابا جی بیٹھے ہوئے تھے جو کہ مسجد کے قریب رہتے ہیں، جو تقریباً ہر قرآن خوانی میں موجود ہوتے ہیں۔ اس نوجوان نے ان بزرگ سے کے ساتھ مذاق کرنا شروع کر دیا اور کہا کہ ”بابا جی اب آپ اپنا نمبر لگائیں“ یعنی آپ فوت ہو جائیں اور آپ کی قرآن خوانی کی جائے۔ اس کے قریب بیٹھے ہوئے تمام دوست ہنسنے لگے۔ بابا جی بھی شرمندہ ہو گئے، بابا جی نے کہا کہ نمبر لگانا یا نہ لگانا میرے بس میں نہیں ہے۔ کسی کو کوئی پتہ نہیں کہ اس کی عمر کتنی ہے اور کسی کو کوئی علم نہیں کہ اس کا کب نمبر لگتا ہے۔ ایک ہفتہ بعد اچانک اسی نوجوان کے سینے میں درد ہوا۔ ہسپتال لے گئے لیکن وہ راستے میں فوت ہو گیا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ ہارٹ اٹیک ہوا ہے۔ اس نوجوان کی قرآن خوانی تھی۔ میں بھی اس میں شامل تھا۔ وہ بابا جی بھی موجود تھے وہ کھانا کھا رہے تھے اور صحت مند تھے اس لئے کہتے ہیں کہ مذاق میں بھی ایسا بول نہیں بولنا چاہئے جو اللہ کو ناپسند ہو اور کیا پتہ کہ قبولیت کا لمحہ کونسا ہے؟

سخت سے سخت مرض کیلئے یا سنگین مقدمہ فتح

یَاحَلِیْمُ، یَاعَلِیْمُ، یَاعَلِیُّ، یَاعَظِیْمُ کا پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ حضرت علامہ حضری رحمۃ اللہ علیہ نے ان اسماء کو پڑھ کر چار ہزار آدمیوں کے لشکر کو بڑے دریا سے بغیر کشتی، بغیر جہاز، بغیر پل اتارا۔ اگر کوئی شخص ان اسماء کو ایک لاکھ اکیاون ہزار مرتبہ بطور ختم پڑھے گا۔ اسی ہفتہ میں کامیاب و بامراد ہوگا اور معمولی ضرورتوں میں ایک ہزار مرتبہ کافی ہے۔ (اعجاز احمد لاچی، کوہاٹ)

مومن: مومن ایمان والوں کیلئے ریشم کی طرح نرم ہوتا ہے اور منافقوں اور دھوکا بازوں کیلئے فولاد کی طرح سخت۔

دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ

قارئین! بہت پرانی کتاب لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ کے واقعی عجیب وغریب واقعات ہیں۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

میں معمول کے مطابق فون سن رہا تھا لیکن ایک فون نے مجھے چونکا دیا۔ موصوف شاہد احمد پیپن زر کلینکل لیبارٹری صوابی سے بول رہے تھے۔ اپنے کسی مسئلے کیلئے بات کی۔ دوران گفتگو کہنے لگے میں نے عبقری سے ایک نسخہ پڑھا تھا پہلے اسے تھوڑا سا بنایا، بازار سے خالی کیپسول بڑے سائز کے لیے، انہیں بھرا اور لوگوں کو دیا۔ جس کسی کو بھی دیا اس نے دوبارہ مانگے۔ پہلے تو محسوس نہ ہوا پھر یکا یک احساس بڑھا کہ آخر اس دوا میں کچھ ہے تو اتنا فائدہ ہو رہا ہے۔ آخر اتنا فائدہ کیوں ہو رہا ہے؟ یا لوگ جھوٹ بولتے ہیں بس یہ خیال صرف خیال ہی رہا۔ لینے والوں کی تعداد بڑھتی چلی گئی اور ہر شخص پہلے سے زیادہ اعتماد سے لیتا پھر لوگوں نے دوسروں کیلئے لینا شروع کر دیئے۔ نئے نئے چہرے نظر آئے کہ فلاں سے سنا تھا کہ آپ بواسیر کی دوائی مفت دیتے ہیں۔ مجھے بھی دیں۔ ایک نے دوسرے کو دوسرے نے دس کو اور دس نے پچاس کو، یوں اس دوا نے اتنے لوگوں کو فائدہ دیا کہ حیرت ہوتی ہے۔ شاہد احمد سانس لینے کیلئے رکے اور پھر بولے کہ روز روز کیپسول لیتے لیتے تھک گیا۔ خیال آیا کہ جب صدقہ جاریہ عبقری کے ایڈیٹر نے کیا کہ اپنے سینے کا وہ راز جو لوگ قبروں میں لے جاتے ہیں۔ عبقری میں کھلے عام شائع کر دیا تو پھر اس صدقہ جاریہ کو مزید عام کرنے کیلئے میں نے کچھ عرصہ قبل ایک لاکھ کیپسول ساڑھے سولہ ہزار روپے کے لاہور سے منگوائے۔ پھر میں نے چھوٹے چھوٹے لفافوں میں کیپسول پیک کیے۔ ایک کیپسول صبح، ایک دوپہر، ایک شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دن میں 3 بار دینا شروع کر دیا۔ ابھی مضمون لکھتے ہوئے 8/02/09 تک بندہ نے شاہد احمد کو فون کیا۔ وہ کہنے لگے اب تک ساڑھے تین ہزار مریضوں کو دے چکا ہوں۔ صرف پچاس مریض صحت یاب نہیں ہوئے وہ بھی وہی جو مفت دوائی کی ناقدری کرنے والے تھے ورنہ باقی تمام مریض صحت یاب ہوئے۔ قارئین! شاہد احمد کی وہ گفتگو جو ان کے اور میرے درمیان ہوئی آپ کی نذر کی ہے۔

دراصل یہ نسخہ بندہ کی کتاب کلونجی کے کرشمات صفحہ نمبر 37 پر ''ایک اشتہاری نسخہ'' کے عنوان سے ہے جس میں بندہ نے درج کیا ہے کہ

ھوالشافی: ۔کلونجی 70 گرام، سرسوں کے بیج جن سے کڑوا تیل نکلتا ہے۔ 100 گرام، نیم کی نمولی کا اندرونی مغز 100 گرام۔ تمام اجزاء کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں اور بڑے کیپسول بھر کر ایک سے دو کیپسول دن میں تین یا چار بار پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل استعمال کریں۔

یہ نسخہ بادی، خونی اور پرانی بواسیر کیلئے بہت مفید اور مؤثر ہے۔ ایسے مریض جو بواسیر کے عوارضات سے تنگ آ چکے ہوں۔ ان کیلئے یہ اکسیر لاجواب دوا ہے۔

قارئین! یہ کتاب بہت پرانی لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو واقعتاً عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ کے تحت عجیب و غریب واقعات ہیں۔ اس وقت ہمارا موضوع یہ بواسیر کا نسخہ ہے لیکن قارئین! اس کتاب کو شائع ہوئے سالہا سال ہو گئے ہیں۔ بعد کے سینکڑوں بلکہ ہزاروں تجربات نے مجھے یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ دائمی قبض، پرانی سے پرانی بواسیر، معدے کی جلن، گیس تبخیر، مہلک تیزابیت ہو، پیٹ کے کیڑے، فسچولہ یا بھگندر جتنا بھی لاعلاج ہو، جوڑوں کا درد لاعلاج ہو، یورک ایسڈ، یوریا انتہائی بڑھا ہوا ہو، چہرے کے دانے، مہاسے، کیل، رنگت میں سیاہی، الرجی پرانی سے پرانی خارش، داد چنبل جتنی شدید ہو، بڑھا ہوا پیٹ۔ ان سب بیماریوں کے ایسے واقعات، تجربات، مشاہدات میرے اپنے اور شاہد احمد جیسے مخلص، پوری دنیا میں مجھے پڑھنے والوں کے ہیں کہ آپ گمان نہیں کر سکتے۔ ایک صاحب بواسیر کی یہ دوائی بہت اعتماد سے دیتے ہیں۔ بہر حال یہ دوائی ایک کمال کی چیز ہے۔ جو کہ نہایت کم خرچ نہایت آسان استعمال اور بہت ہی نفع مند ہے۔

اگر میں اس دوائی کے تجربات لکھنے بیٹھ جاؤں تو عبقری اس دوائی کے فوائد سے بھر جائے اور یہ حقیقت ہے۔ قارئین! جب سے عبقری شائع ہوا ہے اس طرح صدقہ جاریہ کرنے والے اتنے پیدا ہوئے ہیں کہ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

روحانی کیفیت

حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔

محترم حکیم صاحب! میری گھریلو پریشانیوں کیلئے دعا کر دیجئے گا۔ کچھ عرصہ سے مجھ پر اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہے۔ میں نے ایک مرتبہ لکھا تھا کہ کبھی کبھی میرے اندر کی عجیب کیفیت ہو جاتی ہے اور آنکھیں بند کرنے پر مجھے خانہ کعبہ اور مسجد نبوی کے ہیولے نظر آتے ہیں کل ظہر کی نماز کے بعد میں لیٹی ہوئی تھی کہ چھت پر خانہ کعبہ کی شبیہہ ابھر آئی حالانکہ میری آنکھیں بند نہیں تھیں اور میں نے کھلی آنکھوں سے یہ نظارہ دیکھا۔ دل شاد ہو گیا حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے گا میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔ اللہ کے محبوب کے در کی نہ صرف حاضری چاہتی ہوں بلکہ وہیں مستقل طور پر رہنا چاہتی ہوں۔ دعا کر دیں کہ مجھے وہاں دو گز زمین حاصل ہو جائے تو عاقبت سنور جائے گی۔ دنیا سے کچھ نہیں لینا۔ بس اپنی آخرت سنوارنا چاہتی ہوں دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ آپ کی دعاؤں میں بہت تاثیر ہے اور میں نے بارہا دیکھی ہے۔ (عروج اشرف)

دشمن کے نقصان سے حفاظت

اگر کسی شخص کو ڈر ہو کہ اس کا دشمن اسے بڑا نقصان پہنچا دے گا تو اس کے لئے بعد نماز عشاء باوضو قبلہ کی طرف منہ کر کے پاک مصلے پر بیٹھ کر اسم الٰہی یَاجَبَّارُ ایک سو اکیس (121) بار پڑھے اور یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب دشمن کے نقصان پہنچانے کا خطرہ ہو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دشمن ناکام ہو کر اپنی حرکتوں سے باز آ جائے گا۔ (افشاں علی، لاہور)

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے ''شہد کی کرامات''، کتاب ضرور پڑھیں۔

 جس شخص کی ناف ٹل گئی ہو: اس آیت کریمہ ذٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ (بقرہ 178) کو لکھ کر ناف پر باندھ دیں۔

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔

خوف محسوس کرتی ہوں

میں نے ایک خاتون کو دیکھا تھا۔ وہ ہماری دور کی رشتہ دار تھیں۔ جب ہم ان کے گھر جاتے تو دیکھتے کہ وہ اکیلی بیٹھی باتیں کیا کرتیں۔ کوئی توجہ نہ دیتا۔ کھانے کے وقت ان کے سامنے کھانا رکھ دیا جاتا۔ کبھی وہ کھا لیتیں اور کبھی کھانا یوں ہی واپس آجاتا۔ کوئی ان کے بال بنا دیتا، کپڑے بدل دیئے جاتے تو صاف ستھری اور اچھی نظر آتیں مگر خود وہ اپنا حلیہ وہی بنائے رکھتیں۔ چہرے پر وحشت ہوتی۔ اب میں سوچتی ہوں کہ وہ تو نفسیاتی مریضہ تھیں ورنہ تو سب انہیں کسی سائے کے زیر اثر سمجھتے تھے۔ ماں باپ حیات تھے تو وہ ایک ہی گھر میں رہتی تھیں۔ پھر در بدر ہو گئیں اور اب ان کا انتقال لاوارثوں کے ایک ادارے میں ہوا ہے۔ کسی نے کچھ محسوس نہ کیا مگر میں ان کے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان ہوں۔ خود کو ان کی جگہ رکھ کر خوف محسوس کرتی ہوں کہ اگر میں بھی پاگل ہو گئی تو میرا بھی ایسا ہی حال ہوگا۔ (شمیم، ڈی جی خان)

جواب: جس خاتون کا آپ نے ذکر کیا، وہ ذہنی مریضہ تھی۔ ایسے لوگوں کو پاگل نہیں کہنا چاہیے کیونکہ جس طرح جسم بیمار ہو جاتا ہے اسی طرح ذہن بھی بیمار ہو سکتا ہے۔ خط میں جو کیفیت بیان کی گئی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ شدید ذہنی مرض کا شکار تھیں۔ جس میں انسان کو اپنے حلیے کا بھی ہوش نہیں ہوتا، نہ ہی کھانے پینے کی پرواہ ہوتی ہے۔ بہر حال اب وہ دنیا میں نہیں تو ان کے حوالے سے کسی فکر یا پریشانی کی ضرورت نہیں۔ آپ خوف کا شکار ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ عادت پائی جاتی ہے کہ جب وہ کسی انسان کو کسی بیماری کا شکار دیکھ لیتے ہیں تو اس بیماری کو اپنے اندر محسوس کر کے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس مرض کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ جس طرح آپ سوچ رہی ہیں۔ کوئی خواہ مخواہ یوں ہی اچانک ہوش و حواس نہیں کھو بیٹھتا۔ آپ کو بھی کچھ نہیں ہوگا اور نہ ہی ابھی کوئی بات ہے، آپ بالکل صحت مند اور ذہنی طور پر ٹھیک ہیں۔ طبیعت میں حساسیت بڑھی ہوئی ہے۔ اپنے علاوہ ماحول میں دلچسپی لیں۔ زندگی کی حقیقت کو قریب سے دیکھنا اچھی بات ہے لیکن ہر بات کو اپنے اندر تو محسوس نہیں کیا جا سکتا۔

مجرمانہ تغافل

میرے بچے مجھے چھوڑ کر چلے گئے ہیں۔ بیٹی نے میٹرک کر لیا ہے اور بیٹا یونیورسٹی میں پڑھ رہا ہے۔ یہ دونوں بچے اب اپنی خالہ کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ انہیں مجھ سے نفرت ہے۔ میں ملنے گیا تو اہل خانہ نے عزت دی، گھر میں بٹھایا مگر بچے سامنے نہ آئے، نہ بات کی۔ فون کرتا ہوں تو اٹھاتے نہیں۔ میری بیوی کے انتقال کو چھ ماہ ہو گئے ہیں۔ بہت صبر والی عورت تھی۔ عمر کوئی پچپن سال ہوگی۔ تین سال سے کینسر تھا۔ علاج ہوتا رہا مگر طبیعت میں بہتری نہ آئی۔ میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ میں بہت بولتا تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے یوں بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔ میں نے ہمیشہ خود اکیلے ہی کھانا کھایا۔ بچے ماں کے ساتھ کھاتے تھے۔ گھومنا پھرنا، سکول کے معاملات سب ماں کے ذمے تھے۔ وہ خود بھی سکول ٹیچر تھیں۔ بعض اوقات انہیں بچوں کی وجہ سے اپنے سکول سے چھٹی لینی پڑتی مگر میں سمجھتا کہ یہ انہی کا کام ہے۔ میں اب اپنی ملازمت سے ریٹائر ہو گیا ہوں۔ عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔ اب احساس ہوتا ہے کہ میں نے مجرمانہ تغافل کیا۔ (ایم یوسف، راولپنڈی)

جواب: سخت مزاج لوگ اپنی زندگی کے آخری حصے میں عموماً تنہا ہی رہ جاتے ہیں۔ جب تک آپکی بیوی اس دنیا میں رہیں، بچے ان کی وجہ سے ہی آپ کو برداشت کرتے رہے۔ مگر اب جبکہ ان کی ماں دنیا میں نہیں، وہ سخت مزاج باپ کے ساتھ رہنے پر تیار نہیں۔ بچوں کو جو ہم دیتے ہیں، وہی ہمیں واپس ملتا ہے۔ آپ نے انہیں خود سے دور رکھا، محبت تو کی مگر اظہار نہیں کیا۔ وہ آپ کے دل میں نرم گوشے کو محسوس نہ کر سکے بلکہ اپنی ماں کی محبت کی تلاش میں خالہ کے ساتھ رہنے لگے۔ آپ بچوں سے ملنے کی کوشش جاری رکھیں۔ مختلف مواقع پر انہیں انعامات اور تحائف بھی دیں۔ ان کی خالہ سے کہیں کہ وہ اس معاملے میں آپ کی مدد کریں۔ جو کچھ ہو چکا اس پر آپ کو افسوس ہے۔ خالہ کے سمجھانے کا بھی بچوں پر اچھا اثر ہوگا۔ یہ ٹھیک ہے کہ انہیں بھی مشکل ہوگی کیونکہ وہ چھوٹے اور نا سمجھ نہیں لیکن جذبے سچے ہوں تو ضرور اثر ہوتا ہے۔ بچوں سے تعلقات بحال ہونے سے بھی اداسی میں کمی آئے گی۔

ویران زندگی

میری پیدائش پر والد دبئی سے آ رہے تھے کہ انہیں دل کا دورہ پڑ گیا اور وہ یہ دنیا چھوڑ گئے۔ میں ابھی چند گھنٹے کی ہی تھی کہ میری ماں بیوہ ہو گئیں۔ اس وقت ان کی عمر چوبیس سال تھی کہ زندگی ویران ہو گئی۔ میں دس سال کی ہوئی تو نانی کا انتقال ہو گیا۔ اب امی تنہا رہ گئیں۔ ماموں اپنے بیوی اور بچوں کے ساتھ ہم لوگوں کو اپنے پاس نہ رکھ سکے۔ میری ماں کو مجبوراً ایک ضعیف آدمی سے نکاح کرنا پڑا۔ انہوں نے ہر ممکن خوش رکھنے کی کوشش کی مگر امی تو جیسے ہمیشہ کیلئے مایوس ہو گئی تھیں اور آج بھی ویسے ہی مایوس ہیں۔ میری عمر 25 سال ہو چکی ہے۔ وہ پرانے وقت کو یاد کر کے روتی رہتی ہیں۔ میرے سوتیلے والد بھی ان سے چڑنے لگے ہیں۔ میں نے ایک روز انہیں امی سے یہ کہتے سنا کہ تم میرے ساتھ خوش نہیں تو علیحدہ ہو جاؤ۔ مگر امی نے مجھے کچھ نہیں بتایا۔ آئندہ ماہ میری شادی ہے۔ مایوسی کے باوجود امی نے میرے جہیز میں کسی چیز کی کمی نہیں ہونے دی۔ میرے ہونے والے شوہر امی کی دوست کے بیٹے ہیں۔ (شیبا صدیقی، کوئٹہ)

جواب: کچھ حادثات اچانک ہو جاتے ہیں جن کی تکلیف انسان عمر بھر یاد رکھتا ہے اور ہمیشہ کیلئے اس کی شخصیت میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ایسا ہی آپ کی والدہ کے ساتھ ہوا۔ بچی کی پیدائش پر خوشی کا موقع تھا اور انہیں ایسا بڑا غم ملا جس کی اذیت سے وہی واقف ہیں۔ ایسے حادثات کے بعد نفسیاتی مرض ''ڈپریشن'' ہو جانا عام بات ہے لیکن ایسے شدید مایوس لوگوں کو ان کے حال پر نہیں چھوڑا جاتا۔ جب کسی کا غم وقت گزرنے کے بعد بھی کم نہ ہو بلکہ اس قدر بڑھ جائے کہ انسان خوشیوں کو بھی محسوس نہ کر سکے تو اسے نفسیاتی مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیعت میں زیادہ خرابی ہو تو دوا بھی لی جا سکتی ہے لیکن اس بات کا فیصلہ ماہر امراض دماغ ہی کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے والد کا غم والدہ کیلئے ناقابل فراموش ہے لیکن زندگی کو پرسکون اور خوشگوار انداز میں گزارنا بھی ان کا حق ہے۔

نورانیت: ۔نورانیت حاصل کرنے کے لئے نماز فجر کے بعد سینہ پر ہاتھ رکھ کر ستر بار اَلْفَتَّاحُ پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ نورانیت حاصل ہوگی۔

میری زندگی اور روحانی تجربات کا نچوڑ

درود ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں، درود ابراہیمی پڑھیں انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔

(محمد نعیم جاوید معرفتی)

یہ واقعہ میں نے تذکرۃ الاولیاء میں پڑھا کہ اللہ تعالیٰ کے ایک ولی (اللہ والے) کے پیچھے بادشاہ وقت کے پیادے یعنی سپاہی قتل کرنے کیلئے لگے ہوئے تھے۔ وہ اپنی جان بچانے کیلئے ایک مسجد میں اس کے امام کی اجازت سے پناہ لے لیتے ہیں۔ جب بادشاہ کے سپاہی وہاں پہنچتے ہیں تو امام مسجد سے سوال کرتے ہیں کہ آپ نے فلاں حلیے کا شخص دیکھا ہے؟ وہ فرماتے ہیں کہ ہاں اندر مسجد میں ہے۔ وہ مسجد کے اندر انہیں قتل کرنے کیلئے جاتے ہیں مگر واپس آ کر کہتے ہیں کہ اندر تو کوئی نہیں ہے۔ امام مسجد پھر فرماتے ہیں کہ وہ اندر ہے اسی طرح وہ تین مرتبہ مسجد کے اندر جاتے ہیں۔ مگر انہیں کچھ نظر نہیں آتا۔ آخر کار وہ امام مسجد کو دیوانہ سمجھ کر وہاں سے چلے جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ نیک بندہ مسجد سے نکل کر امام مسجد سے گلہ کرتا ہے کہ اللہ کے بندے یا تو آپ مجھے پناہ ہی نہ دیتے اور اگر دی تھی تو انہیں تین مرتبہ اندر کیوں بھیجا۔ وہ تینوں بار میرے قریب سے گزر گئے اگر وہ مجھے دیکھ لیتے تو ضرور قتل کر دیتے۔ اس پر امام مسجد نے فرمایا کہ آپ انہیں کبھی نظر نہیں آ سکتے تھے!!! کیونکہ میں نے دو مرتبہ آیت الکرسی اور دو مرتبہ سورۃ اخلاص اول و آخر درود شریف پڑھ کر مسجد پر پھونک ماردی تھی آپ چونکہ حق پر تھے اس لیے انہیں نظر نہیں آئے۔ میں جب صبح موٹر سائیکل پر گھر سے نکلتا ہوں تو یہی عمل کرتا ہوں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد گھر کی حفاظت کیلئے بھی یہی عمل کرتا ہوں۔ اس عمل سے میری موٹر سائیکل پنکچر نہیں ہوتی حالانکہ اس کے ٹائر، ٹیوب بہت خستہ حالت میں ہیں۔ اگر کبھی یہ عمل بھول جاؤں تو موٹر سائیکل فوراً خراب یا پنکچر ہو جاتی ہے گھر کی حفاظت کیلئے یہ عمل بہت آزمودہ ہے۔

میرا بڑا بیٹا محمد حسین جاوید جس کی عمر پانچ سال ہے، بہت چڑچڑا ہو گیا تھا۔ میں نے اس عمل سے اس پر دم کیا اور وہ ٹھیک ہو گیا۔ اسی طرح میں نے یہ عمل بہت جگہوں پر یقین سے کیا ہے۔ بہت با اثر عمل ہے۔ موٹر سائیکل کے پٹرول میں برکت پڑ جاتی ہے۔

درود ابراہیمی کی برکات و کرشمات

درود ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں تو درود ابراہیمی پڑھیں۔ انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔ میرے ایک صحافی دوست پر شیخوپورہ کے با اثر لوگوں نے بچے کے اغوا کا جھوٹا مقدمہ درج کروا دیا، اسے جیل ہو گئی۔ جب وہ بری ہو کر آیا تو میں نے اس سے پوچھا کہ کیا ماجرا ہے تو اس نے کہا کہ میں نے اپنے مقدمے کے دوران درود ابراہیمی کا کثرت سے ورد کیا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے ان جھوٹے ظالموں سے نجات دی اور باعزت بری کروایا۔

رزق کی تنگی دور کرنا

جو شخص تنگدست ہو اور غریب اور محتاج ہونے کے سبب اکثر مقروض رہتا ہو اور زندگی پریشانی میں گزر رہی ہو تو اس کے لئے بعد نماز فجر باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر اسم الٰہی یَاعَزِیْزُ کو ایک سو ایک (101) پڑھے۔ اول و آخر 11،11 بار درود شریف پڑھے یہ عمل ہمیشہ کرتا رہے تو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی رزق میں برکت اور ترقی ہو گی اور اگر قرضہ ہے تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔

(مسز منظور، رحیم یار خان)

ہر مشکل کیلئے روحانی چٹکلہ

انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔

(بھائی اسلام الدین، لاہور)

پشاور میں ہمارا جانا ہوا جب نماز پڑھ کر فارغ ہوئے تو ایک ساتھی گر گیا۔ ہم نے پوچھا، اس کو کیا ہوا؟۔ اس کے بھتیجے نے بتایا کہ ہم نے ان کا بہت علاج کرایا لیکن کسی سے فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے ان کو کہا کہ صدقہ 70 بلاؤں کو دور کرتا ہے۔ ہم نے ان کو پانی کا صدقہ بتایا۔ پھر انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔ اللہ پاک نے ان کو شفاء کا ملا عطا فرمادی۔ یہ واقعہ 2004ء میں پشاور میں رونما ہوا ہے۔ شیخ زید ہسپتال میں ایک ساتھی بہت شدید بیمار تھے۔ ان کو یہ صدقہ (پانی) کا بتایا گیا تو انہوں نے اپنی دکان کے سامنے پانی کا کولر لگوا دیا۔ چند دنوں میں اللہ پاک نے ان کو شفاء عطا کی۔ ہمارے بھائی اسلام الدین کی دکان پر ایک خاتون گاہک آتی تھیں۔ وہ بھی کسی مرض میں مبتلا تھیں۔ ان کو بھی پانی کے صدقے کے بارے میں فضائل بتائے گئے۔ انہوں نے کسی گاؤں میں ایک نلکا لگوا دیا۔ ان کے شوہر ڈاکٹر تھے، ان کا نام اسد الرحمٰن تھا۔ کہنے لگے کہ آپ نے میری بیوی کو کیا بتایا ہے کہ وہ صحت یاب ہو گئیں۔

شیریں جناح کالونی کراچی کے ایک ہسپتال میں ہمارا جانا ہوا۔ ہم کسی سے دین و ایمان کی بات کر رہے تھے۔ اس ہسپتال میں ان کی بیمار والدہ داخل تھیں انہوں نے کہا کہ میری والدہ غسل خانے میں گر گئیں تھیں۔ دعا کریں کہ میری والدہ صحت یاب ہو جائیں۔ میں نے کہا کہ آپ پانی کے صدقہ کے بارے میں نیت کر لیں۔ انہوں نے فوراً نیت کر لی۔ ہم تقریباً اس علاقے میں 8 دن تک رہے۔ انہوں نے دوبارہ ملاقات کی اور بتایا کہ ہماری والدہ کی صحت بہت بہتر ہو گئی ہے۔ پانی کے صدقے سے مخلوق کو اللہ رب العزت بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔

حل مشکلات: کسی بھی مصیبت کے وقت نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ۔ نماز ظہر کے بعد 100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ۔ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ۔ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلاناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب و آلام دور ہوں گے۔ (علاؤ الدین، اوکاڑہ)

ناک بند ‖ پیٹ کا مسئلہ ‖ ڈسٹ الرجی ‖ زکام ہوجاتا ہے ‖ شرمندہ ہوں

پہلے ان ہدایات کوغور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

ناک بند رہتی ہے

میں چودہ سال کا ایک طالب علم ہوں اور پچھلے دو تین سال سے اس مسئلے سے دوچار ہوں۔ سردیوں میں خاص طور پر میرا گلا بری طرح پک جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ اکثر ناک بند رہتی ہے اور مسلسل بہتی رہتی ہے۔ گلے سے مسلسل بلغم خارج ہوتا رہتا ہے۔ سر میں درد رہتا ہے۔ سینے پر بھی دباؤ رہتا ہے۔ سانس لینے میں بھی کبھی کبھار دشواری ہوتی ہے اور کبھی کبھار اکٹھی دس بارہ چھینکیں آتی ہیں جس سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ شدید سردی میں تو بری طرح کھانسی بھی آتی ہے۔ میں صرف سخت گرمی کے دنوں میں اس سے چھٹکارا پاتا ہوں۔ (س ج سعد، بہاولپور)

جواب: آپ کے جسم میں سردی ہوگئی ہے۔ سرد غذاؤں سے پرہیز کریں، جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب عنبر مومیائی ایک ایک گولی صبح وشام چائے سے کھائیں۔ چاول، دودھ، تازہ پھل، پھلوں کا جوس، بوتل، شربت وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر2-1 استعمال کریں۔

پیٹ کا مسئلہ ہے

میری عمر25 سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں اور میرے پیٹ کا بڑا مسئلہ ہے۔ پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے اور نیچے کو ڈھلکا ہوا ہے۔ مجھے قبض وغیرہ نہیں ہے، باقی جسم پر بھی کافی موٹاپا ہے۔ اس کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔ (نیر سلطانہ، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ کم از کم دو گھنٹے کوئی بھاگ دوڑ والی گیم شروع کریں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر5 استعمال کریں۔

گیس، قبض، ڈسٹ الرجی

میری عمر20 سال ہے۔ قد 5فٹ تین انچ ہے اور وزن 55 کلو ہے۔ میں دائمی نزلہ، زکام، گیس اور قبض کی مریضہ ہوں۔ ڈاکٹروں کے مطابق مجھے ڈسٹ الرجی ہے اور اس کی بدولت میرے ناک کی بائیں طرف کی ہڈی آگے کو بڑھی ہوئی ہے اور دوسرا مسئلہ گیس اور قبض کا ہے جس کی وجہ سے میرا پیٹ آگے کو نکلا ہوا ہے اور ہروقت پھولا رہتا ہے۔ معدے کی تکلیف کی وجہ سے ہونٹ کالے ہوگئے ہیں۔ ان دونوں تکالیف کی بدولت میرا دماغ ہروقت ماؤف اور سویا سویا رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، بھوک بالکل نہیں لگتی۔ (غلام فاطمہ)

جواب: حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے دوپہر اور رات کو کھائیں، عمدہ بنی ہوئی اصلی جوارش جالینوس غذا کے بعد چھ چھ گرام کھائیں، غذا میں مرغ چوزہ کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکا کر کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر5-7 استعمال کریں۔

اب شرمندہ ہوں

مجھے تین چار ماہ سے جریان کا مسئلہ ہے۔ پیشاب کے بعد لیس دار مواد آتا ہے۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جارہا ہوں۔ اپنی غلطیوں کی وجہ سے میں نے اپنے آپ کو ختم کرلیا ہے مگر اب شرمندہ ہوں۔ اس کے علاوہ میرے لیے دوسرا بڑا مسئلہ ناف کا ہے۔ میرے پیٹ کے درمیان ناف اوپر نیچے بہت حرکت کرتی ہے۔ بستر پر سیدھا لیٹنا مشکل ہے اور اگر معدہ والی جگہ اور پیٹ کے اوپر کوئی وزنی چیز رکھ دیں تو وہ بہت تیز حرکت کرتی ہے۔ مہربانی کرکے اسے ٹھیک کرنے کیلئے جو بہتر سے بہتر طریقہ علاج ہے وہ تجویز کردیں۔ (امتیاز علی، رحیم یار خان)

جواب: جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھا کر اوپر اصلی عرق بادیان دو اونس پی لیا کریں۔ دوپہر اور رات کو انڈا نہ کھائیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں شرمندگی ہی توبہ ہے۔ گزشتہ باتوں کو بھول جائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8-7 استعمال کریں

زکام ہوجاتا ہے

حکیم صاحب میری عمر اکیس سال ہے اور مجھے پچھلے دو سال سے نزلے زکام کی شکایت رہتی ہے۔ ہر پانچ دن کے بعد زکام ہوجاتا ہے۔ اب میں نے ایک ڈاکٹر سے رجوع کیا تھا تو انہوں نے دوائیاں اور ڈراپس دیئے تھے۔ یہ ڈراپس میں نے دو ماہ استعمال کیے ہیں اب زکام تو نہیں ہوتا لیکن ہر وقت گلے میں ریشہ رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے ہے جیسے حلق سے ریشہ ٹپک رہا ہو۔ زکام کی وجہ سے میرے بال بھی بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور گرتے بھی ہیں۔ میں نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لی تھی۔ اب نئے بال آرہے ہیں لیکن میرا ریشہ ٹھیک نہیں ہورہا۔ میں نے اپنا خون ٹیسٹ کروایا تھا تو اس میں ای ایس آر انفیکشن تھا جو کہ پینتالیس ہے۔ آپ مجھے مشورہ دیں کہ میں کیا استعمال کروں جس سے میرا زکام بھی ٹھیک ہوجائے اور بال بھی مضبوط ہوجائیں۔ آج کل میں بادام، کوزہ مصری اور سونف تینوں چیزیں برابر مقدار میں استعمال کررہی ہوں اور خشخاش بھی استعمال کررہی ہوں۔ (فائزہ ملک، لاہور)

جواب: ان ایلوپیتھک ڈراپس میں جن کا آپ نے نام لکھا ہے اسٹیرائیڈ ہے۔ آپ عنبر مومیائی ایک عدد شام کو دودھ پتی سے کھائیں۔ عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کو کھائیں، اطریفل اسطخدوس چھ گرام رات سوتے وقت کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر3-6 استعمال کریں۔

ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ

میری عمر16 سال ہے، ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ بہت آتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیے۔ (ارشد محمود، کراچی)

جواب: اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بعض ہاتھوں پیروں کی جلد نازک ہوتی ہے اور یہاں پسینے کے غدود غیر طبعی طور پر زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ پیدائشی صورت حال ہے۔ ہاتھوں میں پسینہ

جنون کو ختم کرنے کیلئے:۔ انسانی بال لیں اور اسے روغن گل میں جلا کر حل کرلیں اسے چند بار سونگھنے سے جنون کا عارضہ ختم ہوجاتا ہے اسکا فوری عمل آزمودہ ہے۔

آنے کی ایک عام وجہ انسان کا پریشان ہونا ہے۔ جو انسان کسی دباؤ میں ہوتے ہیں یا ان کو کوئی شدید پریشانی لاحق ہوتی ہے ان کے ہاتھ بھیگے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے دل و دماغ پر قابو حاصل کیا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسے وہ لوگ ہوتے ہیں کہ جو حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے شکست کھا جاتے ہیں۔ اس شکست کا نام دباؤ اور پریشانی ہے۔ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ کریلا کاٹ کر اس کا رس رات سوتے وقت ہتھیلیوں پر لگایا جائے۔ شاید اس سے مسئلہ حل ہو جائے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

آٹے کی بھوسی

گندم کی بھوسی سے کیا مراد ہے؟ کیا آٹے کو چھاننے پر نکلنے والی بھوسی انسانی صحت کیلئے مفید ہے؟ (مجاہد علی، بہاولپور)

جواب: ہاں! یہ آٹے کی بھوسی دراصل گیہوں کی جان ہے۔ یہ انسان کی دوست غذا ہے۔ اس بھوسی کو چھان کر جانوروں کی غذا بنا دینا صحیح نہیں ہے۔ ہم آٹا اس لیے چھانتے ہیں کہ ہماری غذا نفیس اور لطیف ہو، ذائقے دار ہو، خوش ذائقہ ہو، خوب صورت ہو، مگر ہر چمکنے والی شے سونا نہیں ہوتی۔ خوش شکل غذا سچی غذا نہیں ہوتی۔ آٹا چھاننا غلط ہے۔ اور اب تو گندم گراں ہو گئی ہے۔ فی من قیمت میں اضافہ ہو گیا ہے۔

پیٹ بڑا ہے

میرے چھوٹے بھائی کی عمر 19 سال ہے۔ اس کا پیٹ بہت بڑا ہے۔ اکثر پیٹ میں مروڑ بھی ہوتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں؟ (جمال احمد، لاہور)

جواب: میرا خیال ہے کہ چھوٹے بھائی کے جگر اور طحال (تلی) میں خرابیاں ہیں۔ ممکن ہے کہ آنتوں میں ورم یا کوئی پیدائشی نقص ہو۔ آپ کو چاہیے کہ اس نونہال کا باقاعدہ معائنہ کرائیں اور مناسب علاج کرائیں۔

سر میں خشکی ہے

میری عمر 17 سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کے دومنہ ہو گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں، ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (محمد وحید، کراچی)

جواب: سر میں خشکی (بفا، ڈینڈرف) اکثر و بیشتر بالوں کی صفائی سے غفلت کی وجہ سے ہو جایا کرتی ہے۔ اس کا ایک سبب جلد کی خشکی بھی ہو سکتا ہے۔ بعض غلط تیل بھی سر میں خشکی پیدا کر دیتے ہیں۔ آپ کے معاملے میں بالوں کو صحیح غذا نہ ملنا بھی ایک سبب ہے، اس لیے خشکی ان کو ''توڑ'' رہی ہے، ان میں دراڑیں ڈال رہی ہے۔ بالوں کی صحت کیلئے عبقری کا طب نبوی ہیر آئل استعمال کریں۔ اس کی ایک دو شیشیاں آپ کے بالوں کو توانائی دیں گی۔ انشاء اللہ خشکی جاتی رہے گی۔

مسوڑھوں کے مرض کیلئے

مسوڑھے بادی مرض کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دیتے ہیں۔ ڈاڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا رکھ کر چبا لیجئے اور اسے اندرون رخسار کی جانب دبائیے۔ اس طرح مسوڑھوں سے بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد سے شفا مل جاتی ہے۔ (ابوبکر، بہاولپور)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہیبت: یَااَلْمُعِزُّ شب جمعہ کو بعد نماز مغرب چالیس بار پڑھنے والے کی ہیبت لوگوں کے دلوں میں پیدا ہو جائے گی۔

بچوں کا صفحہ

شہزادے سے بھکاری تک

تم نے اس پر ترس کھا کر اس کو اپنے لحاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔

مخلوق کے ساتھ حسن سلوک

حضرت بایزید بسطامی رحمتہ اللہ علیہ جو جلیل القدر بزرگ گزرے ہیں۔ ان کا واقعہ مشہور ہے کہ انتقال کے بعد کسی نے ان کو خواب میں دیکھا تو ان سے پوچھا کہ حضرت! اللہ تعالیٰ نے آپ کیساتھ کیا معاملہ فرمایا؟ جواب دیا کہ ہمارے ساتھ بڑا عجیب معاملہ ہوا، جب ہم یہاں پہنچے تو اللہ تعالیٰ نے پوچھا کہ کیا عمل لے کر آئے ہو؟ میں نے سوچا کہ کیا جواب دوں اور اپنا کون سا عمل پیش کروں۔ اس لیے کہ کوئی بھی ایسا عمل نہیں کہ جس کو پیش کروں۔ لہٰذا میں نے جواب دیا، یااللہ تعالیٰ! کچھ بھی نہیں لایا، خالی ہاتھ آیا ہوں۔ آپ کے کرم سے امید کے سوا میرے پاس کچھ بھی نہیں۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا! ''ویسے تو تم نے بڑے بڑے عمل کیے، لیکن تمہارا ایک عمل ہمیں بہت پسند آیا، آج اسی عمل کی بدولت ہم تمہاری مغفرت کر رہے ہیں۔ وہ عمل یہ ہے کہ ایک رات جب تم اٹھے تو تم نے دیکھا کہ ایک بلی کا بچہ سردی کی وجہ سے ٹھٹھر رہا ہے، کانپ رہا ہے، تم نے اس پر ترس کھا کر اس کو اپنے لحاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔ چونکہ تمہارا یہ عمل بھی اخلاص پر مبنی تھا اور ہماری رضا کے سوا کوئی غرض اس میں شامل نہ تھی۔ بس تمہارا یہ عمل ہمیں اتنا پسند آیا کہ اس عمل کی بدولت ہم نے تمہاری مغفرت کر دی''۔ حضرت بایزید بسطامی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ دنیا میں یوں تو بڑے بڑے علوم و معارف حاصل کیے تھے مگر وہاں تو صرف ایک ہی عمل نجات کا باعث بن گیا اور وہ تھا ''مخلوق کے ساتھ حسن سلوک''۔

ریشم کا پتہ

ایک دن کچھ لوگ حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ کے پاس آئے اور ان سے اللہ کے وجود کا ثبوت دریافت کرنے لگے تو آپ رحمتہ اللہ کچھ دیر غور و فکر فرما کر کہنے لگے ''ریشم کا پتہ'' اس کا واضح ثبوت ہے۔ لوگ ان کا یہ جواب سن کر حیرت زدہ ہو گئے اور آپس میں ہمکلام ہوئے کہ ریشم کا پتہ اللہ کے وجود کا ثبوت کیسے بن سکتا ہے تو حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا'' ریشم کے پتے کو جب ریشم کا کیڑا کھاتا ہے تو ریشم نکالتا ہے اور جب شہد کی مکھی اسے چوستی ہے تو شہد نکالتی ہے اور جب ہرن اسے کھاتا ہے تو خوشبودار مشک نکالتا ہے۔ تو وہ کونسی ذات ہے جس نے ایک اصل میں سے متعدد چیزیں نکالیں؟ وہ اللہ رب العزت کی ذات ہے، جس نے اس کائنات کو پیدا کیا ہے اور وہی اس کا عظیم خالق ہے۔ اس واقعہ سے یہ بات معلوم ہوئی کہ دین کا علم اس درجہ حاصل کرنا چاہیے جس سے ہمارا ایمان ہمارے عقائد صحیح ہوں۔ دوسری بات یہ کہ اہل علم حضرات سے علم سیکھنے جائیں تو بحث بازی اور اعتراض کا انداز نہیں ہونا چاہیے بلکہ شدید بھوکے اور پیاسے کو جس طرح پانی یا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے اس سے زیادہ علم کا محتاج اور طلبگار بن کر جانا چاہیے اور عمل کرنے کی نیت سے بات پوچھنی چاہیے۔ تیسرے یہ کہ بزرگوں کی فہم و فراست کی مزید قدر دانی ہم نے اس واقعے سے سیکھی کہ دیکھو اس بات کو کس اچھے طریقے سے سمجھایا۔

(قندیل شاہد، ڈیرہ غازیخان)

زوال

بہادر شاہ ظفر کا دور حکومت تھا کہ ایک جنگل میں چند شہزادے شکار کھیلتے پھر رہے تھے اور بے پروائی سے چھوٹی چھوٹی چڑیوں اور فاختاؤں کو غلیل سے مار رہے تھے۔ ایک فقیر وہاں سے گزرا۔ اس نے بڑے ادب سے شہزادوں کو سلام کرتے ہوئے عرض کیا۔ ''میاں صاحبزادو...... ان بے زبان جانوروں کو کیوں ستا رہے ہو؟ انہوں نے آپ کا کیا بگاڑا ہے؟ یہ جاندار ہیں۔ آپ کی طرح دکھ اور تکلیف کی خبر رکھتے ہیں۔ انہیں نہ مارو۔'' شہزادہ نصیر الملک بگڑ کر بولا۔ ''جا رے جا...... دو ٹکے کا آدمی ہمیں نصیحت کرنے نکلا ہے؟ سیر و شکار سب ہی کرتے ہیں۔ ہم نے کیا تو کونسا گناہ ہو گیا؟''

فقیر نے کہا۔ ''صاحب عالم ناراض نہ ہوں۔ شکار ایسے جانور کا کرنا چاہیے کہ اک جان جائے تو پانچ دس آدمیوں کا پیٹ بھرے۔ ان ننھی ننھی چڑیوں سے کیا ملے گا۔'' وہ شہزادہ فقیر کے دوبارہ بولنے سے آگ بگولا ہو گیا۔ اس نے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر فقیر کے گھٹنے پر اس زور سے مارا کہ وہ بے چارہ اوندھے منہ گر پڑا اور تکلیف سے چلانے لگا ''ہائے...... میری ٹانگ توڑ ڈالی۔''

اس کے گرتے ہی وہ تمام شہزادے گھوڑوں پر سوار ہو کر قلعے کی طرف چلے گئے اور فقیر گھسٹتا جاتا تھا اور کہتا جاتا تھا۔ ''وہ تخت کیسے آباد رہے گا جس کے وارث ایسے سفاک اور ظالم ہیں لڑکے تو نے میری ٹانگ توڑ دی۔ خدا تیری بھی ٹانگیں توڑے۔ تجھے بھی اسی طرح زمین پر گھسٹنا نصیب ہو۔''

مظلوم کے دل سے نکلی ہوئی بددعائیں دیر سے ہی سہی مگر اثر ضرور دکھاتی ہیں۔ ایک سال ہی گزرا تھا کہ دہلی میں غدر پڑا۔ توپیں گرجنے لگیں، گولے برسنے لگے، زمین پر چاروں طرف لاشوں کے ڈھیر نظر آنے لگے۔ شہزادوں کو یرغمال بنالیا گیا۔ شاہی خاندان بکھر کے رہ گیا۔ شہزادہ نصیر الملک کسی نہ کسی طرح انگریزوں کی قید سے نکل بھاگا۔

ایک برس بعد دہلی کے بازاروں میں اسی شہزادے کو کولہوں کے بل گھسٹتے دیکھا گیا۔ اس کے پاؤں فالج کے باعث بیکار ہو گئے تھے۔ اسی طرح وہ ہاتھوں سے ٹیک لگا کر کولہوں کو گھسیٹتے ہوئے آگے بڑھتا تھا اس کے گلے میں تھیلی لٹکی ہوتی تھی اور وہ راہگیروں سے بڑی حسرت کے ساتھ بھیک مانگتا۔ بازار کی ایک گلی میں چند بچے غلیل سے کھیل رہے تھے۔ شہزادہ گھسٹتا ہوا چلا جا رہا تھا کہ ایک بچے نے شرارت سے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر شہزادے کے گھٹنے پر اس زور سے دے مارا کہ شہزادہ چیخ اٹھا۔ ہاتھ اٹھا کر اسے بددعائیں دینے لگا۔ بولتے بولتے اچانک چپ ہو گیا۔ شہزادے کو وہ وقت یاد آ گیا جب اس نے ایک فقیر کو غلیل کا نشانہ بنا کر زخمی کر دیا تھا۔ اس فقیر کی بددعائیں پوری ہو گئی تھیں۔ اب وہ طمطراق دکھانے والا شہزادہ گلیوں میں گھسٹتا پھرتا تھا۔ دیکھا جائے تو وہ ایک شہزادہ ہی نہیں بلکہ بے شمار مسلمانوں کی عزت و غیرت بازاروں میں گھسٹتی پھرتی تھی۔

(صائمہ چودھری، پیر محل)

ظالم کے شر سے حفاظت کیلئے مجرب عمل

یہ عمل میرا بارہا کا آزمودہ اور مجرب ہے۔ اگر کوئی ظالم آدمی ظلم پر کمر باندھ لے اور ایذا رسانی کے درپے ہو تو یہ عمل حاضر ہے۔ دن رات میں کوئی وقت مقرر کر کے سورۃ القریش مع تسمیہ کے اکیس بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے دشمن کا تصور کر کے انگشت شہادت سے اس کے قلب پر چوٹ لگائے۔ تین بار کر کے اٹھ جائے۔ چند روز تک کرنا کافی ہے۔ دل کی تسلی تک کریں۔ دشمن مغلوب ہو گا۔ (انشاء اللہ)

(محمد افتخار، چکوال)

(ام احمد)

گرمی میں صحت وفرحت بخش مشروبات

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کرکے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔

موسم گرما کی پہلی طلب فرحت بخش مشروبات ہوتے ہیں تا کہ گرمی کی شدت کے احساس کو کم کیا جاسکے۔ان مشروبات کا استعمال گرمی میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے یہ صحت وتندرستی اور توانائی بحال کرتے ہیں۔ان کو تیار کرنا انتہائی آسان وسہل اور کم خرچ ہے۔حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر پر تیار کیے جاسکتے ہیں۔یہ مقوی مشروبات وزن میں کمی اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔

دودھ کی لسی: جہاں گرمی میں کوئی مشروب پیاس نہ بجھا سکے وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ ترین مشروب ہے۔آپ ﷺ کبھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر (مدارج النبوۃ)

ولیم کیور کے مطابق اگر ہم دودھ کے فوائد کو بڑھانا چاہتے ہیں تو اس میں پانی ملا کر استعمال کریں۔

اس کے پینے سے معدہ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔السر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔یہ لسی ٹائیفائیڈ کے مریضوں کیلئے بہترین مشروب ہے (ہیومن اینڈ ہائیجین)

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کرکے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔لسی سے ہاضم رطوبت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔غذا بروقت ہضم ہوتی ہے۔اس کے پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔فرانس کے ڈاکٹر سچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ جسم کی پرورش کرنے کیلئے لسی اعلیٰ درجہ کی غذا ہے اس کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔

شہد کا شربت: شہد ایک جید غذا، بلین دوائی اور طبیعت میں لطافت پیدا کرنے والا مشروب ہے۔شہد وہ منفرد مرکب ہے جس میں ہر قسم کے وٹامن موجود ہوتے ہیں۔یہ مقوی اور مفرح مشروب پیاس کو تسکین دیتا ہے۔کھوئی ہوئی توانائی فوراً بحال کرتا ہے۔صبح نہار منہ اس کا شربت پینا جسم کو جملہ امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔"رسول اکرم ﷺ صبح نہار منہ پانی میں شہد گھول کر اس کا پیالہ پیا کرتے تھے"، (ابن القیم، ذہبی)

نبی اکرم ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ وہ اسے پانی میں گھول کر پیتے تھے اور ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ استعمال فرمایا۔اس میں حکمت یہ تھی کہ یہ فوراً جذب ہو کر معدہ سے غلاظت کو نکالتا، معدہ کے زخم کو صاف کرتا اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔نہار منہ شہد کا شربت پینا جسم کے اکثر وبیشتر مسائل کا حل ہے۔

سرکہ اور لیموں کا شربت: اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ فرحت بخش، جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا حسین امتزاج ہے۔طبیعت کو فرحت دیتا اور پیاس بجھاتا ہے۔موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کرتا ہے۔خوراک ہضم کرنے میں مددگار ہے۔شہد کے شربت میں سرکہ ڈال کر پینا ہیضہ کیلئے تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔یہ نسخہ سن سٹروک سے بچاؤ کیلئے بے حد مفید ہے (شہد دو بڑے چمچ، سرکہ چائے کا ایک چمچ) دن میں کئی بار پئیں۔سرکہ کا استعمال تمام جلدی امراض خاص کر پھپھوندی کے خلاف مؤثر ہتھیار ہے۔سرکہ کا استعمال شہد کے شربت کے ساتھ کریں تو فوائد زیادہ ہو جاتے ہیں۔مصنوعی بنا ہوا سرکہ استعمال نہ کیا جائے۔اس مفید دوا اور غذا کو ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیموں: لیموں تازگی بخش توانائی اور صحت دینے والا پھل ہے۔یہ جراثیم کش ہے۔قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔اس میں حیاتین ج، دوسرے پھلوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ معدنی نمکیات، نشاستے دار اجزاء فاسفورس اور فولاد بھی ہوتا ہے۔جگر کو چست وتوانا رکھتا ہے بھوک نہ لگتی ہو، طبیعت میں گراوٹ، پستی اور سستی نے گھیر رکھا ہو، نہار منہ شہد کے شربت میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیں چند ہی دنوں میں یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔موٹاپے کو کم کرنے اور اختلاج قلب میں یہ شربت بہت مفید ہے۔یہ شربت اگر نہار منہ پی لیا جائے تو گرمی کی شدت میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے اور بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

جو کا شربت: جو اور جو کا پانی طب اسلامی میں مریضوں کیلئے بہترین غذا اور دوا تصور کیے جاتے ہیں۔گرمی کی حدت کو کم کرنے میں یہ مشروب بے نظیر ہے۔جو کے پانی میں شہد ڈال کر پینا درج ذیل امراض کیلئے مجرب اور لاجواب ہے۔ہائی بلڈ پریشر سمیت دل کے امراض کا کافی وشافی علاج، خون میں چربی کی زیادتی اور گاڑھا پن جو کے استعمال سے پتلا اور صالح خون میں تبدیل ہوتا ہے۔امریکہ کے ماہرین غذائیات نے دریافت کیا ہے کہ یہ خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم رکھتا ہے۔پیٹ کے جملہ امراض میں انتہائی مفید، خاص کر معدے کی تیزابیت اور بھوک کی کمی کیلئے مجرب ہے۔دائمی قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔پیشاب کے جملہ امراض میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں میں یہ شربت کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور مؤثر پایا گیا۔یہ شربت بخاروں کی تپش میں مفید ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے، بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور ڈپریشن اور وحشت قلب کیلئے لاجواب غذا اور دوا ہے۔اس کے استعمال سے پرسکون گہری نیند آتی ہے۔بچوں کیلئے بہترین ٹانک اور حاملہ عورتوں کیلئے مقوی غذا ہے۔باہر کا دودھ پینے والے بچوں کو اگر دودھ میں جو کا پانی ملا کر دیا جائے تو ان کی آنتیں زیادہ تنومند رہتی ہیں اور پیٹ بھی خراب نہیں ہوتا۔اطباء کے مطابق یہ پانی تقریباً سو بیماریوں میں مفید ہے۔اسے شہد ملائے بغیر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اگر شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو فوائد سہ گنا ہو جاتے ہیں۔مغربی ممالک میں Barley Water لوگ بہت شوق سے پیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے تجربات کی بنا پر اس مفید غذا کی افادیت سے آگاہ ہو چکے ہیں۔

بنانے کا طریقہ: جو یا جو کا دلیہ ایک کپ، پانی 20,15 کپ ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار گھنٹے پکائیں، دودھیا پانی تیار ہو جائے گا۔ثابت جو کے بجائے دلیہ استعمال کیا جائے تو فوائد زیادہ ہوں گے۔

ستو کا شربت: یہ رسول اکرم ﷺ کی خاص مرغوب غذا تھی۔آپ کو جو سے بنے ہوئے ستو بہت پسند تھے۔دن بھر کے روزہ کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے افطار میں آپؐ نے اکثر ستو پسند فرمائے۔جنگ کے دوران مجاہدین کا راشن کھجور اور ستو پر مشتمل رہا ہے۔شہد کے شربت میں دو چمچ ستو ملا کر پینا کھوئی ہوئی توانائی کو فوراً بحال کرتا ہے۔ستو کے شربت سے وہ تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ جو کے پانی میں پائے جاتے ہیں۔اگر ستو دستیاب نہ ہوں تو جو کے آٹے کو ہلکی آنچ پر بھون کر ستو تیار کیے جاسکتے ہیں۔گرمی کے موسم میں یہ مشروب راحت جان ہے۔مغربی ممالک میں ہرے جو سکھا کر پاؤڈر تیار کیا جاتا ہے جسے Green Barley Powder کا نام دیا گیا ہے۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

دشمن سے حفاظت کیلئے: دشمن یا کسی طرح کی بلا کا خوف ہو تو اس آیت کو کثرت سے پڑھنا چاہیے فَاللّٰهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ۝

کلونجی سے عینک کیسے اتری

علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء کے علاج کرتی ہوں۔

آپ بھی اپنے مشاہدات صفحے کے ایک طرف لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

پیٹ کے درد کا آسان اور لاجواب نسخہ (بیگم اقتدار)

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے اور بڑے پیٹ کے درد کا شکار ہیں کچھ ایسا ہی مسئلہ راقمہ اور بچوں کے ساتھ تھا لیکن راقمہ کی جو عادت ہے وہ کچھ یوں ہے کہ جب بھی کسی فنکشن میں شرکت کا موقع ملے تو بزرگوں کی محفل میں بیٹھنا زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ بزرگوں کو کچھ نہ کچھ تجربات اور معلومات ضرور ہوتی ہیں۔ کچھ دن پہلے بھی کسی محفل میں گئی تو ایک بزرگ خاتون اکیلی تھیں، راقمہ ان کے قریب ہوگئی۔ گفتگو کا آغاز کیا، ان کا تفصیلی تعارف اور خیریت لی، پھر تذکرہ ہوا۔ ان کی کافی بڑی جوائنٹ فیملی تھی۔ علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء کے علاج کرتی ہوں۔ موقع مناسب جانا تو راقمہ نے سوال کیا کہ پیٹ کے درد کا کوئی نسخہ ہو تو بتادیں۔ وہ خاتون گویا ہوئیں۔ بیٹی درد کی کئی اقسام ہیں کھانے کے فوراً بعد پیٹ میں درد ہو، باتھ روم میں بہت دیر تک یہی کیفیت رہے، کبھی کبھی درد ہو، یا درد محسوس ہو اور باتھ روم جا کر یونہی واپس ہو جائے۔ اس کا نسخہ یہ ہے جو ہر لحاظ سے بے حد مفید ہے۔

ہوالشافی: دودھ 2 کپ، سونف کھانے کا ایک چمچ، دیسی گھی ایک چمچ، مصری حسب ذائقہ۔

طریقہ: دودھ میں سونف ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ دودھ جب پک کر ایک کپ رہ جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ چھلنی سے چھان کر سونف نکال کر پھینک دیں۔ اب اس میں دیسی گھی اور مصری ملا لیں۔ اس کو رات کے وقت پی کر سو جائیں۔ تین دن یہ نسخہ استعمال کریں۔

راقمہ تو منتظر تھی کہ ایسا نسخہ مل جائے تو استعمال کیا جائے۔ فوراً یہ استعمال کیا بھی اور کروایا بھی۔ واقعی بے حد مفید نسخہ ہے، تین دن میں ہی سب افراد ٹھیک ہوگئے۔ یہ نسخہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔ واقعی ان بزرگ خاتون کو راقمہ بہت دعائیں دیتی ہے۔ نسخہ کیا ہے، بہترین سوغات ہے۔ پڑھنے والی بہنیں اگر کوئی نسخہ جانتی ہیں تو ان سے گزارش ہے کہ یہ سوغات عبقری کو ضرور بھیج دیں۔ ان گنت لوگ شفا پائیں گے اور آپ کو دعائیں دیں گے۔

مشاہدات و تجربات

(عبدالرحمٰن، میانوالی)

میں خود کلونجی کا تیل اپنے سامنے نکلواتا ہوں۔ میں نے روغن کلونجی ایک مہربان دوست محترم مفتی معین الدین بہادری صاحب مدظلہم عالی کی خدمت میں پیش کیا۔ انہوں نے کوئی خاص توجہ اور کوئی اہمیت نہیں دی۔ کافی عرصہ بعد ان کی خدمت میں حاضری ہوئی تو انہوں نے فرمایا کہ آپ نے مجھے روغن کلونجی دیا تھا میں نے اس کو اہم نہیں سمجھا۔ لیکن میرے دوست حاجی عبداللہ مہار نے کلونجی معدہ کی اصلاح کے لئے استعمال کی جس سے اس کی نظر میں بھی کافی اضافہ ہوا حتیٰ کہ 20 سال سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہے تھے لیکن کلونجی کے استعمال سے عینک سے چھٹکارہ مل گیا۔ اب وہ بغیر عینک کے قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ میں اس بات کی ان صاحب سے تصدیق کرنے کے بعد لکھ رہا ہوں۔ ''میں 1984ء سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہا تھا۔ مجھے کسی نے معدہ کے لئے کلونجی کا استعمال بتلایا دسمبر 2004ء میں میری نظر ٹھیک ہوگئی اور بیس سال بعد میں نے عینک کا استعمال ترک کر دیا، اب آسانی سے عینک کے بغیر کتاب پڑھ سکتا ہوں۔'' ان عالم نے مجھ سے روغن طلب کیا اور فرمایا کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کی شفاء ہے۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:۔ مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا شیڈول پرانے وقت کے مطابق صبح 10 سے 11 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب، تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات 3 بار کر دیئے گئے ہیں۔ روحانی محفل 13 جون بروز ہفتہ 22 جون بروز پیر اور 29 جون بروز پیر کو شام 5 بج کر 21 منٹ سے لے کر 8 بج کر 42 منٹ تک ہوگی۔ اس دوران یَا عَفُوُّ یَا کَرِیْمُ یَا بَاسِطُ 71 منٹ تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ **ہر محفل کے بعد 1 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں، پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محفل میں شرکت سے ہر دعا قبول ہوتی ہے

میری بیٹی کے رزلٹ میں ذرا تاخیر تھی میں نے آپ سے دعا کے لیے عرض کیا تھا، اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مسئلہ حل ہو گیا ہے۔ جب میں کسی دعا کی قبولیت کے لئے روحانی محفل میں شرکت کرتی ہوں تو اللہ کے حکم سے میری دعا قبول ہونے میں بالکل تاخیر نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ سب لوگوں کو ہدایت دے اور دین کے راستے پر چلنے کی توفیق (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آم کی حدت دور کرنے کیلئے: آم کھانے کے بعد چند جامن کھائیں تو آم کی گرمی دور ہوجاتی ہے اور کسی قسم کا سائیڈ افیکٹ نہیں ہوتا۔

باقاعدہ ورزش سے صحتمند زندگی

ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پھیپھڑے خودکونئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اورسانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔اس طرح پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔(رضا بدخشانی)

یہ ایک جانی پہچانی حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں اموات کا سب سے بڑا سبب دل کی بیماریاں ہیں۔اس کے بعد ایک اور بڑی حقیقت یہ ہے کہ آج کل مغربی دنیامیں دل کے امراض میں کمی واقع ہورہی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں مذکورہ بیماریوں کے خلاف مؤثر احتیاطی تدابیر اور معالجاتی اقدامات عمل میں لائے جارہے ہیں۔ پاکستان میں صورت حال اس کے بالکل برعکس ہے۔گزشتہ چند دہائیوں کے دوران عوارض قلب اوروقف الدم (خون کی سپلائی میں کمی) کے واقعات میں زبردست اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔اس صورت حال کے سنگین معاشرتی و معاشی مضمرات شعبہ طب کیلئے ایک بہت بڑا چیلنج ہیں۔وقف الدم یاخون کی سپلائی میں کمی کا صحیح سبب ابھی معلوم نہیں ہوسکا۔تاہم غیر متحرک اور کاہلی وتن آسانی کی زندگی دل کی شریان کرونری (Coronary) کے ورم کا باعث بنتی ہے جس کا حتمی نتیجہ حرکت قلب کی بندش کی صورت میں نکلتا ہے۔ جسمانی ورزش وقف الدم کی ابتدائی اور ثانوی روک تھام میں زبردست کردارادا کرتی ہے۔

ورزش کے اثرات: ورزش خواہ کسی بھی درجے یا کسی بھی شکل میں کی جائے جسم میں آکسیجن کی طلب کو بڑھاتی ہے۔آکسیجن کی اس بڑھی ہوئی طلب کو پورا کرنے کیلئے دل کو جسم کے گردشی نظام میں زیادہ خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ایسا کرنے میں نبض کی رفتاراور دل سے پمپ ہونے والے خون میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ورزش کی شروعات میں دل کا کام بڑھ جانے کی وجہ سے کچھ بے چینی کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن قدرے تیز اور سانس اکھڑنے کی شکایت لاحق ہوسکتی ہے تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے سے یہ علامات خود بخود ختم ہوجاتی ہیں اوردل جسم کی طرف سے آکسیجن کی زیادہ طلب کا عادی ہوجاتا ہے اورجسمانی نظام پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر اس کی بڑھی ہوئی ضرورت پوری کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔اس طرح ورزش شروع کرنے کے بعد دل کی دھڑکن تیز ہونے میں پہلے سے کچھ زیادہ وقت لگتا ہے۔ ورزش کی شروعات میں نبض کی رفتار میں اضافہ کے علاوہ سانس اکھڑنے کی شکایت بھی لاحق ہوسکتی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ پھیپھڑوں کوگردش نظام میں زیادہ آکسیجن سپلائی کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں سانس پھول سکتی ہے۔سانس آواز کے ساتھ اور مشکل سے آتی ہے۔تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پھیپھڑے خودکونئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور سانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔اس طرح پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ورزش کے دوران جسم کے تمام حصوں میں دوران خون تیز ہوجاتا ہے چنانچہ ہر حصے میں آکسیجن کی سپلائی بڑھ جاتی ہے۔

جسمانی افعال میں تبدیلیاں: ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ انسانی جسم خودکواعضا کی بڑھتی ہوئی فعلیاتی ضروریات کے مطابق بتدریج ڈھالتا چلا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں قدرتی طور پر ایک تعدیلی نظام موجود ہے جس کی بدولت ہمارا جسم اپنے اندر ضرورت کے مطابق تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس عمل کو کنڈیشننگ (Conditioning) کہتے ہیں۔ان تبدیلیوں کی وضاحت کچھ اس طرح کی جاسکتی ہے۔

نبض کی رفتار میں سستی: جولوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں ان کی نبض کی رفتار عموماً سست ہوتی ہے۔نبض کی معمول کی رفتار 60-70 ضربات یا اوسطاً 72 ضربات فی منٹ ہوتی ہے۔ ورزش کرنے والے افراد کی نبض کی رفتار 50 ضربات فی منٹ مشاہدے میں آتی ہے۔ ورزش کے دوران نبض کی شرح رفتار میں کچھ اضافہ ہوجاتا ہے۔یہ اضافہ ورزش کی شدت کی مناسبت سے ہوتا ہے لیکن متوقع حدود کے اندر رہتا ہے۔ ورزش کے عادی شخص کے دل کی دھڑکن میں تیزی یاسانس پھولنے کی شکایت نہیں کرتا۔

عضلہ قلب کی مضبوطی: سخت ورزش سے عضلہ قلب کی نسیجوں یا بافتوں کی جسامت بڑھ جاتی ہے جس سے دل کو مضبوطی حاصل ہوتی ہے۔نتیجتاً دل جسمانی ضرورت کے مطابق زیادہ مقدار میں خون پمپ کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔

عضلاتی طاقت میں اضافہ: باقاعدگی سے کسی مخصوص ورزش میں حصہ لینے والے عضلات میں سختی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے اوران کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔

چربی میں کمی: ورزش کرنے سے جسم کو فاضل چربی سے نجات مل جاتی ہے۔جسم میں چربی کی تقسیم نئے سرے سے عمل میں آتی ہے جس سے جسم خوبصورت، صحتمند دکھائی دیتا ہے۔

ورزش کی اقسام: ورزش گھر کے اندر بھی کی جاسکتی ہے اور گھر سے باہر کھلی فضا میں بھی۔ کھلی فضا میں کی جانے والی ورزشوں کو ترجیح دی جاتی ہے اور یہ ورزشیں ماہرین کی ہدایات کے مطابق کی جاتی ہیں۔

کن لوگوں کوورزش کی ضرورت ہے؟

ورزش گروہی طور پر کھیلوں کی صورت میں بھی ہوسکتی ہے بعض ورزشیں بغیر کسی کی مدد کے اکیلے بھی کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً ’’پیراکی، جاگنگ، ویٹ لفٹنگ وغیرہ۔ جولوگ باقاعدگی سے کھیلوں خصوصاً‘‘ کسرتی کھیلوں (Athletics) میں حصہ لیتے ہیں ان کی کافی حد تک ورزش ہوجاتی ہے۔لہٰذا انہیں مزید ورزش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن وہ لوگ جو بیٹھے رہنے کے عادی ہیں یا ان کے کام کی نوعیت انہیں جسمانی فعالیتوں سے باز رکھتی ہے، ان کیلئے ورزش کرنا ضروری ہے۔ جسمانی بے عملی نہ صرف امراض قلب کو دعوت دیتی ہے بلکہ بعض دیگر عوارض مثلاً، فربہی، وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) اور تنفسی پیچیدگیوں کا باعث بھی بنتی ہے۔

ورزش کی نوعیت: دل کو صحتمند اوراچھی حالت میں رکھنے کیلئے باقاعدگی سے ورزش کرنا نہایت ضروری ہے۔ تاہم ورزش کی شدت، اس کے اوقات اوراس کی نوعیت مختلف افراد کیلئے مختلف ہوسکتی ہے جس کا انحصار مختلف عوامل مثلاً عمر، جنس، وزن، پیشے، جسمانی صلاحیت، عضلاتی عوارض، ہڈیوں کے نقائص، گنٹھیا، دل یا سینے کے مزمن امراض، عصبی یا نفسیاتی پیچیدگیوں وغیرہ پر ہے۔ چند ایک مستثنیات سے قطع نظر اکثر لوگ بے خوف وخطر جسمانی ورزش شروع کرسکتے ہیں۔انہیں اپنے لیے صرف ورزش کی قسم کا انتخاب کرنا ہوگا اور یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ ان کیلئے کتنی سخت ورزش موزوں رہے گی۔ مناسب ورزش کا مطلب ایسی ورزش ہے جسے کرنے کے بعد انسان یہ محسوس کرے کہ اس نے خاصی محنت کرلی ہے اوراب وہ تھک گیا ہے۔

پیدل چلنا: کسرتی کھیلوں میں حصہ نہ لینے والے افراد کیلئے شاید سب سے آسان، مفید اور کم خرچ ورزش پیدل چلنا ہے۔ اس کیلئے کسی قسم کے سامان یا آلات کی ضرورت نہیں ہوتی۔اگر ضرورت ہوتی ہے تو صرف ارادے کی اور آرام دہ جوتوں کی۔

روح کی پرواز ❁ برکت نہیں ہے ❁ برے اثرات ❁ ڈراؤنے خواب ❁ سرخ نشانات

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ صفحے کی ایک طرف لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

روح کی پرواز

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں اور علاج جاری ہے۔ بیٹھے بیٹھے اچانک یوں لگتا ہے جیسے میری ٹانگیں اور جسم بے جان ہو گئے ہیں اور میں مرنے والی ہوں۔ میری روح پرواز کرنے والی ہے۔ کچھ دیر بعد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ ہر وقت موت کا خیال اور خوف دامن گیر رہتا ہے۔ اس طرح کی حالت رات کو ہوتی ہے۔ مجھے نیند بھی کم آتی ہے۔ امید ہے کہ میری کیفیات کے خاتمے کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بتائیں گے۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔ پوری یکسوئی اور توجہ سے **یَاحَفِیْظُ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ** دس پندرہ منٹ پڑھنے کے بعد سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر اکتالیس یا چھیاسٹھ مرتبہ **یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ** دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ طبیعت کی بحالی میں مدد ملے گی۔

برکت نہیں ہے

سوال: میں نے اپنے بیٹے کیلئے خط لکھا تھا کہ اسے بولنے میں ہکلاہٹ کا سامنا ہے۔ آپ نے سورۃ مریم کی پہلی آیت پڑھنے کیلئے بتائی تھی۔ اس عمل سے بیٹے کو بہت فائدہ ہوا لیکن اب دوسرے بیٹے کے ساتھ یہی مسئلہ درپیش ہے۔ میں نے یہ عمل شروع کیا ہوا ہے لیکن اب تک اثر ظاہر نہیں ہوا ہے۔ بہت ضدی اور غصے والا ہے اور عمر دس سال ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ ہم پچیس سال سے بیرون ملک ہیں لیکن بمشکل ایک گھر بنا سکے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی مسئلہ ہو جائے یا ضرورت پڑ جائے تو ہمارے پاس مزید رقم نہیں ہے۔ برکت بالکل نہیں ہے۔ (مسز اجمل، قطر)

جواب: رات کو جب بیٹا سو جائے تو سرہانے بیٹھ کر تین بار یہ آیت مناسب آواز سے واضح اور الگ الگ طور پر پڑھیں۔ علاوہ ازیں ایک ہزار بار یہ آیت پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ کر کاغذ بیٹے کے تکیے کے کپڑے کے اندر ڈال دیں اور یہ تکیہ صرف وہی استعمال کرے۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے بچے کو پلائیں۔ رزق میں برکت کیلئے نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار **یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ** پڑھ کر دعا کیا کریں اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی حسب توفیق مالی مدد بھی کیا کریں۔

برے اثرات

سوال: بڑی بیٹی کی منگنی کے بعد سے گھر کے حالات خراب ہیں اور تنازعات روز کا معمول ہیں۔ معاشی حالات بھی ابتر ہیں۔ ایک دکان مقدمے کی نذر ہو گئی۔ پورا گھرانہ مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔ شوہر اکثر بہت پریشان رہتے ہیں۔ قرض بھی زیادہ ہو گیا ہے۔ کسی نے بتایا کہ جادو کیا گیا ہے لیکن شوہر اس بات پر یقین نہیں کرتے۔ پانچ وقت کے نمازی اور مذہبی شخص ہیں۔ ان مشکلات اور مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی دعا یا اسم بطور وظیفہ تلقین کریں کہ بداثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ (این، کراچی)

جواب: بیٹی کی منگنی سے معاشی اور گھریلو حالات کو منسلک نہ کریں۔ ان کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ اپنے حالات کا غیر جانب دار ہو کر محاسبہ کریں اور اگر کہیں کوتاہی محسوس کریں تو اس کا مناسب طریقے سے ازالہ کریں۔ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کی جائے اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔

ڈراؤنے خواب

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں۔ ویسے شکل وصورت اچھی ہے۔ ذہنی طور پر بھی میرے احساسات الگ ہیں۔ میں خود کو تنہا محسوس کرتی ہوں۔ مایوسی غالب رہتی ہے۔ اگر مجھے کوئی کچھ کہہ دے تو میں سارا دن خاموش رہتی ہوں۔ عجیب سی اداسی طاری ہو جاتی ہے۔ سوچنے کی عادت زیادہ ہے۔ کسی کے اندر کوئی خوبی دیکھوں تو دیر تک اپنا مقابلہ وموازنہ اس سے کرتی ہوں۔ اکثر لگتا ہے کہ دل اندر سے مطمئن نہیں ہے۔ اکثر ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ان احساسات نے میرے اندر مستقل مزاجی بھی ختم کر دی ہے۔ کالج میں اکثر یہ احساس غالب رہتا ہے کہ مجھ سے غلطی نہ ہو جائے یا کسی بات سے پہلے ہی خیال آتا ہے کہ میں کامیاب نہیں ہو سکوں گی۔ (بتول)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس بار یا ممکن ہو تو ایک سو ایک بار **لَآاِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ الْوَاسِعُ الْوَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ اندیشوں، اداسی اور مایوسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سرخ نشانات

سوال: میں گزشتہ سات ماہ سے الرجی جیسی بیماری میں مبتلا ہوں۔ جسم کے کسی بھی حصے پر دن میں کسی بھی وقت سرخ نشانات ابھر آتے ہیں اور بہت خارش ہوتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا ہے اور علاج کرایا ہے لیکن مکمل فائدہ نہیں ہوتا۔ جلد صحت اور تکلیف کے ازالے کیلئے کوئی دعا یا اسم بطور ورد بتا دیں۔ (احمد فاروق، لاہور)

جواب: صبح وشام پانی پر سو بار **یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ رات کے وقت پانی پر گیارہ بار **لَہٗ کُنْ فَیَکُوْنُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ ان کے ساتھ ساتھ مناسب علاج اور پرہیز واحتیاط بھی جاری رکھیں۔ انشاء اللہ جلد مکمل صحت ہو جائے گی۔

بیٹی بیٹا

سوال: میری شادی کو چھ سال گزر گئے۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں، مجھے اور اہلیہ کو اولاد نرینہ کی خواہش ہے۔ (غیاث الدین)

جواب: آپ اور آپ کی اہلیہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۂ یٰسین اور اکتالیس بار سورۂ ابراہیم کی آیت 38 سے چالیس تک اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ آپ کچھ عرصہ بند گوبھی کسی بھی طرح یعنی کچی یا پکی روزانہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا پوری فرمائیں۔

ناکامی مقدر ہے

سوال: میں آگے بڑھنے اور ترقی کیلئے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ہمیشہ ناکامی مقدر بن جاتی ہے۔ قرض بڑھتا جارہا ہے۔ معمولی نوکری کرتا ہوں۔ حالات میرے حق میں اچھے نہیں ہوتے۔ کسی کو پسند کرتا ہوں لیکن اسے میرے بارے میں پتہ بھی نہیں۔ معلوم نہیں اسے اپنانے میں کامیاب ہوں گا کہ نہیں۔ بہت سی باتیں سوچ سوچ کر ذہنی الجھنیں بڑھتی جارہی ہیں۔ دل و دماغ میں بوجھ رہتا ہے۔ مسلسل ناکامی کا سامنا ہے۔ نہ جانے حالات کب تبدیل ہوں گے۔ (غ، ٹھٹھہ)

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ مختلف باتیں سوچتے زیادہ ہیں اور عمل کے لئے جو ذہنی مرکزیت درکار ہوتی ہے وہ پوری نہیں ہوتی۔ تمام باتیں ذہن سے نکال کر صرف ایک بات پر ذہن قائم کریں اور محنت سے کام لیں۔ نماز عشاء کے بعد 333 بار ''یَاوَھَّابُ'' اور نماز فجر کے بعد اسی مقدار میں ''یَابَاسِطُ'' پڑھا کریں۔

خاندان

سوال: ہم سات بھائی بہن ہیں۔ والد نے کافی عرصہ قبل کام ترک کر دیا۔ بھائی بیرون ملک رہتے ہیں۔ اپنے اہل و عیال کے ساتھ پاکستان آئے ہوئے ہیں۔ ان کے مزاج میں حد درجہ ضد اور غصہ ہے۔ کسی کی بات نہیں سنتے۔ صرف اپنی بات تسلیم کراتے ہیں۔ ہم بھائی بہنوں میں بھی اکثر اختلافات شروع ہو جاتے ہیں۔ مجھے اپنے خاندان کے احوال پر تشویش و پریشانی رہتی ہے۔ (ف، کراچی)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد اکیس بار آیت الکرسی مع اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنی بھابھی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد کسی مشروب پر ایک بار ''یَاوَدُوْدُ'' دم کر کے کسی بھی وقت بھائی کو پلا دیا کریں۔ اول الذکر وظیفے پر چار ماہ تک اور دوسرے وظیفے پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے۔

لڑائی جھگڑے

سوال: میٹرک میں پاس ہوگئی لیکن نمبر اچھے نہیں آئے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ گھریلو حالات و مصروفیات کی وجہ سے محنت کرنے کا وقت نہیں ملا۔ ہمارے گھر میں روزانہ لڑائی جھگڑے رہتے ہیں اور اس کی وجہ ہمارے مخالفین اور حاسدین کی کارروائی ہے۔ والد غصے سے مغلوب ہو کر ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے تو پیار بھی کرتے ہیں۔ والدہ عرصہ ہوا انتقال کر چکی ہیں۔ جب سے والد نے دوسری شادی کی ہے، حالات نے موجودہ رخ اختیار کیا ہے۔ ہمارے لیے دعا کریں اور گھریلو حالات کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بھی بتائیں۔ (روبینہ، راولپنڈی)

جواب: الجھے ہوئے گھریلو حالات کی وجہ سے تمام مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ ان حالات کا ذمہ دار کسی اور کو ٹھہرانا درست طرز فکر نہیں ہے۔ گھر والوں کو اپنی فکر و عمل کا محاسبہ کرنا چاہیے۔ غصے اور اعصابی ہیجان پر کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے ہر شخص روزانہ سورج نکلنے سے پہلے پانی پر تین بار اسم ''یَاوَدُوْدُ'' دم کر کے پی لیا کرے۔

بدقسمت

سوال: والدین فوت ہو چکے ہیں۔ اللہ کے سوا کوئی مددگار نہیں ہے اور اسی کے سہارے زندگی گزار رہی ہوں۔ کثرت سے وظائف کا ورد کر چکی ہوں، بدقسمتی پیچھا نہیں چھوڑتی۔ شادی کی عمر گزرتی جارہی ہے۔ کوئی میرے احوال پر نظر کرنے والا نہیں۔ یوں لگتا ہے کہ کسی نے میری قسمت کا دروازہ بند کر دیا ہے۔ میری دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ دلبرداشتہ ہو چکی ہوں۔ یہی حال رہا تو ذہنی طور پر تباہ ہو جاؤں گی۔ میں اب بھی اللہ سے ناامید نہیں ہوں۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی اور ناامیدی سے منع فرمایا ہے اور فرمان الٰہی ہے کہ اللہ سے دعا کی جائے، اللہ دعاؤں کو سنتا ہے اور دعاؤں کو کسی نہ کسی طرح ضرور پورا کرتا ہے۔ دعا کس طرح پوری ہو اور اس کا نتیجہ کس طرح ظاہر ہو یہ اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور مرضی پر منحصر ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کیلئے اللہ پر یقین لازم ہے۔ آپ ان باتوں کو ذہن میں رکھیں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح ''یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ'' کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اس کی رحمت طلب کیا کریں۔

رشتے داروں کے طعنے

سوال: میں بہت مجبور اور بے کس ہوں لیکن پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔ شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی کوئی امید پیدا نہیں ہوئی۔ طبی رپورٹ کے مطابق ہم میاں بیوی دونوں ٹھیک ہیں۔ خاوند کا رویہ تو ٹھیک ہے لیکن رشتے داروں کے طعنوں نے دل چھلنی کر دیا ہے۔ میرے اپنے بھی اس صورتحال کو مزید تکلیف دہ بنا رہے ہیں۔ میں آنسو بہا کر خاموش ہو جاتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں ہے۔ ڈرتی ہوں کہ شوہر بھی لوگوں کے خیالات سے متاثر نہ ہو جائیں۔ کبھی شدید مایوسی و ناامیدی طاری ہونے لگتی ہے۔ (مسز خان، جہلم)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے جلد نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو جائے گا۔ اللہ سے مایوسی و ناامید ہونا کفر ہے۔

دل کی دھڑکن

سوال: کبھی میرے دل کی دھڑکن بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے، بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کرایا لیکن یہ تکلیف وقتی طور کم ہو جاتی ہے، دوسرے تیسرے مہینے رات کو سوتے ہوئے اچانک آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوتی ہے کہ میں اٹھنے کی کوشش کروں تو چکرا کر گرنے لگتی ہوں۔ سینے میں درد محسوس ہوتا ہے، بچنے کی امید نہیں رہتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم سوچتی زیادہ ہو اور ذہنی دباؤ میں رہتی ہو، چار سالوں سے دوائیں کھا رہی ہوں۔ امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ضرور میری مشکل حل فرمائیں گے۔ (غزالہ تبسم، لاہور)

جواب: صبح، مغرب کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں، اسم ذات **اللّٰہ** ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کریں اور سینے پر قلب کے مقام پر اس طرح لکھ دیں، یہ عمل تین بار کیا جائے۔ علاج و احتیاط پر پوری طرح عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کیا کریں اور اس دوران اپنی توجہ بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔

موت سے متعلق خیالات

سوال: میری عمر 16 سال ہے۔ کچھ عرصہ سے میرے خیالات و احساسات میں تبدیلی آگئی ہے۔ ایک نامعلوم بے چینی اور اضطراب محسوس ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن زیادہ محسوس ہوتی ہے اور عجیب سے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ اکثر موت سے متعلق خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ کسی کی بیماری کے بارے میں سن لوں تو دل کی حالت عجیب ہو جاتی ہے۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ (ثنا تبسم، کراچی)

جواب: رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار ''یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ'' پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اسی طرح سات بار کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح ''یَاوَارِثُ'' کی پڑھ لیا کریں۔ ان وظائف پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

سالن میں مرچیں کم کریں: مناسب سی دہی پھینٹ کر سالن میں ڈالیں اور بھون لیں اور اگر گوشت وغیرہ ہو تو تھوڑا لیموں بھی ملا لیں ذائقہ بن جائے گا۔

کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز

آصف جاہ

ازدواجی زندگی کبھی جامد وساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر بگڑ رہی ہوتی ہے۔ مثالی جوڑے خوب جانتے ہیں کہ باہمی محبت کو قائم رکھنا اور قوت کے ساتھ ساتھ اس میں وسعت اور گہرائی پیدا کرنا ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔

اکثر لوگ مانیں گے کہ خوشگوار زندگی برسوں کی محنت اور لگن کا ثمر ہوتی ہے، لیکن بہت سے جوڑے ہاتھوں پر سرسوں جمانا چاہتے ہیں۔ ازدواجی امور کی دو ممتاز ماہرین کونیل کووان اور میلوین کنڈز نے اپنے مشاہدے، تجربے اور علم کی بنا پر دعویٰ کیا ہے کہ خوشگوار اور مثالی ازدواجی زندگی گزارنے والوں کے دس راز ہیں۔ انہوں نے تفصیل یوں بیان کی ہے۔

(1) یہ محض ستاروں کا کھیل نہیں:

یہ خیال عام ہے کہ جو خوش قسمت ہیں ان کو اچھے جیون ساتھی مل جاتے ہیں اور جن کے مقدر خراب ہوں، ان کو برے ساتھی سے پالا پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک اور عمومی تاثر یہ ہے کہ محبت ہو جاتی ہے اور ہم کو بے بس کر دیتی ہے۔ سچائی اس تاثر سے بالکل مختلف ہے۔ ہمیں محبت کے ثمرات کو برقرار رکھنا ہو تو پھر ہم کو بھی ہاتھ پاؤں مارنے پڑیں گے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے ساتھی کو سمجھنے، اس کی عادتیں، امنگیں اور خواہشیں جاننے پر گہری توجہ دینی پڑے گی۔ کسی تعلق کی کوالٹی کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ اچھے اور برے وقتوں میں دو افراد ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کبھی جامد وساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر بگڑ رہی ہوتی ہے۔

(2) شادی آسانی سے ختم نہیں ہوتی:

کم وبیش تمام شادی شدہ جوڑوں کے دل میں کہیں نہ کہیں یہ خدشہ موجود ہوتا ہے کہ ان کا تعلق کسی روز جمود کا شکار ہو کر ٹوٹ جائے گا۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ شادی شاذ و نادر ہی ختم ہوتی ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ دوسرے جذبے اور ضرورتیں انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں اور آپس کی محبت دب جاتی ہے۔ گھریلو معاملات میں ناگواری پیدا ہونے لگے تو میاں بیوی کو مل کر اپنے رشتے کی حفاظت کرنی چاہیے۔ جو جوڑے پائیدار ازدواجی زندگی بنا لیتے ہیں وہ زندگی میں آنے والے بحرانوں کا زیادہ جرأت کے ساتھ مقابلہ کرتے ہیں۔ جب کبھی آپ کی ازدواجی زندگی میں تلاطم برپا ہو تو طوفانی لہروں پر سوار ہونے کے بجائے چند لمحوں کیلئے رک جائیے اور یاد کیجئے کہ تعلق کے آغاز پر اپنے جیون ساتھی کے بارے میں آپ کے احساسات کیا تھے۔ اس طرح وقتی منفی احساسات پر بھولی ہوئی محبت کو غالب آنے کا موقع مل جائے گا۔

(3) شادی کھل جا سم سم نہیں:

شادی کے فوائد کا اس قدر چرچا کیا جاتا ہے کہ لوگ اس کو بچپن یا پرانی محبتوں کے دیئے ہوئے تمام زخموں کا مرہم سمجھنے لگتے ہیں لیکن شادی ذاتی مسائل کا حل نہیں ہے۔ میاں بیوی کا تعلق چاہے جتنا بھی گہرا ہو، وہ دونوں الگ الگ فرد ہی رہتے ہیں۔ شادی کا مطلب تو بس یہ ہے کہ دو افراد ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر زندگی کا سفر طے کرنے کا پیمان باندھتے ہیں۔ جب ہم یہ توقع کرنے لگیں کہ جیون ساتھی ہماری انا کی تسکین کرے اور ہماری خامیوں کی تلافی کرے تو پھر ناکامی کا منہ ہی دیکھنا پڑے گا۔ اس رویئے کی وجہ سے ہمارے ساتھی کے دل میں صرف تلخیاں ہی پیدا ہوں گی۔ چنانچہ یہ رویہ غلط ہے اور نقصان دہ بھی۔ اس سے دور رہیے۔ اپنا بوجھ خود اٹھایئے۔

(4) شادی کا مطلب 'قبول کرنا' ہے:

غلطی سے اکثر اوقات ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شادی ہمیں دوسرے فرد کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کا لائسنس دے دیتی ہے۔ یوں ہم اپنے ساتھی کی ''اصلاح'' پر جت جاتے ہیں، چاہے اس عمل میں وہ خوبیاں بھی تباہ ہو جائیں جن کی وجہ سے وہ ہمیں اچھا لگتا ہے۔ یہ طریقہ کار ہی غلط ہے۔ جب آپ دوسرے کی اصلاح کرنا چاہیں اور بظاہر وہ آپ کے مطالبے پورے کرنے لگے تو بھی دل کی گہرائیوں میں وہ تبدیلی کی مزاحمت ضرور کرے گا۔ ہاں اگر زندگی کو ناقابل برداشت بنانے والے مسائل پیدا ہو جائیں تو پھر دوسرے پر اپنی مرضی مسلط کرنے کے بجائے مل کر بیٹھئے۔ مسائل کا حل تلاش کیجئے۔ مگر یہ کبھی نہ بھولیے کہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوتی ہے۔ ہم فرشتے نہیں ہیں۔ خوشگوار زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو جانتے ہیں کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو قبول کرنا ہے۔ شادی خود بخود ہم کو تبدیل کرتی چلی جاتی ہے۔

(5) شادی کرنیوالے نفسیات کے ماہر نہیں ہوتے:

شادی کے خوابوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہمارا محبوب خود کو ہماری امنگوں اور تمناؤں کے مطابق ڈھال لے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو ہم کو مایوسی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو احساس ہوتا ہے کہ ہمارے ساتھ فریب کیا گیا ہے۔ اصل میں یہ توقع ہی غیر حقیقت پسندانہ ہے کہ ہمارا ساتھی ہمارے ذہن و دل کی گہرائیوں میں پلنے والی آرزوؤں کو خود بخود پڑھ لے گا اور پھر ان کی تکمیل کیلئے سرگرم ہو جائے گا۔ جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے جیون ساتھی ان کو اچھی طرح سمجھتے ہیں، وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس میں خود ان کی کوششوں کو دخل ہے۔ سیدھی سی بات ہے کہ جب تک ہم اپنے باطن کو نمایاں نہ کریں، دوسرے اس سے آگاہ نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کو اپنی ضرورتیں اور امنگیں بتاتے ہیں تو وہ ایک دوسرے کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اشاروں کنایوں سے ان کا اظہار کرتے رہیے۔ تب ہی آپ کا ساتھی ان کو جان سکے گا۔

(6) بہترین تعلقات تغیر پذیر رہتے ہیں:

اکثر لوگوں نے سوچے سمجھے بغیر یہ بات پلے باندھ رکھی ہے کہ ٹھوس تعلق جامد ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ ایک سا رہتا ہے۔ اس میں کوئی تبدیلی، کوئی مدوجزر نہیں آتا۔ یہ سچ نہیں، سچ یہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ جس طرح انسان میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں، اسی طرح ازدواجی زندگی بھی مسلسل بدلتی رہتی ہے۔ جو میاں بیوی اس حقیقت سے نظریں چراتے ہیں اور اس خوف سے تبدیلیوں کی پرزور مزاحمت کرتے ہیں کہ تبدیلیاں ان کی ازدواجی زندگی تباہ کر دیں گی، ان کی زندگی واقعی مسائل میں الجھ جاتی ہے۔ پائیدار اور خوش کن ازدواجی زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو اپنے آپ میں لچک پیدا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ یہی اعتماد اور یہی احترام ان کو نئے حقائق قبول کرنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔

(7) بے وفائی ازدواجی تعلق کیلئے زہر قاتل ہے:

ایک عام رویہ بن چکا ہے کہ ''اگر میں کوئی چکر چلاؤں اور میری بیوی، یا میرا میاں) اس سے بے خبر رہے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اس کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچے گی۔'' مگر یاد رکھیے کہ اس قسم کا رومان آپ کو اخلاقی طور پر کمزور کر دیتا ہے اس سے ازدواجی زندگی لامحالہ متاثر ہوتی ہے۔ طلاق تک نوبت نہ پہنچے تو بھی ایسا افیئر میاں بیوی کی باہمی محبت کے بندھن کو تباہ کر دیتا ہے۔ شادی کے بندھن کے پرخلوص احترام سے دل کو اطمینان ملتا ہے۔ ہمیں اپنا راز چھپانے کیلئے داؤ پیچ نہیں کھیلنے پڑتے۔ نہ ہی کسی ناگوار بھید کے افشا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم بد دیانتی سے کام لیں، اپنے ساتھی سے دغا کریں، تو ہم اس (بقیہ: صفحہ نمبر 29 پر)

جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل

دادانے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا لیکن ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا (سلطان عمران)

یہ واقعہ ہمیں گوجرانوالہ کے مولانا اجمل دہلوی نے سنایا۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے دادا مولانا اکمل دہلی کے رہنے والے تھے۔ وہ باقاعدہ مسجد کے خطیب نہ تھے بلکہ کبھی کبھار امام مسجد اور لوگوں کے اصرار پر خطبہ دیا کرتے تھے۔ وہ کپڑے کے تاجر ہونے کے باعث آسودہ حال تھے۔ انہیں خدمت خلق کا بھی بہت شوق تھا، چپ چاپ بہت سے لوگوں کی مدد کرتے تھے۔ انہیں عملیات کا بھی بہت شوق تھا اس لیے دور دراز سے لوگ اپنے مسائل کے حل کیلئے ان کے پاس آیا کرتے تھے۔ دادا حضور اپنی نیکی، پاکبازی اور سخاوت کی وجہ سے علاقے بھر میں مشہور تھے۔ ان کے پاس عملیات سیکھنے کے شوقین بہت سے نوجوان آتے مگر وہ مصروفیت اور بڑھاپے کا بہانہ بنا کر انہیں ٹال دیتے۔ دادا حضور کا کہنا تھا کہ یہ لوگ پیسہ کمانے کی لالچ میں آتے ہیں، انہیں خدمت خلق سے کوئی غرض نہیں لہٰذا وہ ایسے لالچی لوگوں کو عملیات سکھا کر خلق خدا کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگوں کو عملیات نہیں سکھاتے۔

ایک دن میرے والد صاحب مسجد کے ساتھ ملحقہ باغ میں اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہے تھے۔ اس وقت میرے والد کی عمر دس بارہ سال تھی۔ دادا حضور کا ادھر سے گزر ہوا تو وہ وہاں کھڑے ہو گئے اور ایک لڑکے کو بڑے غور سے دیکھنے لگے۔ اس لڑکے کا نام وحید تھا اور یہ کسی دوسرے علاقے کا رہنے والا تھا۔ یہ کافی صحت مند اور پھرتیلا تھا، سب لڑکے اس سے ڈرتے، اگر کوئی لڑکا اس سے الجھتا تو وہ اس کی اچھی خاصی پٹائی کر دیتا تھا۔ دادا حضور نے وحید کو اشارے سے اپنے پاس بلایا، وحید پہلے تو رک گیا مگر دادا کے بار بار بلانے پر ان کے پاس چلا گیا۔ دادا نے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا۔ ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا مگر اس نے بھی دادا سے وعدہ لیا کہ جب تک وہ یہاں ہے اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتائیں گے۔ گھر آ کر والد صاحب نے دادا حضور سے بہت پوچھا کہ وحید کون ہے اور اس نے آپ سے ایسا وعدہ کیوں لیا ہے۔ دادا حضور نے بتانے سے انکار کر دیا اور کہا کہ بیٹا، اب وحید کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا اور نہ کسی لڑکے کی پٹائی کرے گا۔ واقعی اس کے بعد وحید نے کسی کو کچھ نہ کہا اور اگر کوئی لڑکا اسے کچھ کہتا تو وہ صرف غصے سے دیکھتا اور لڑائی سے گریز کرتا۔ چند دن بعد وحید قاری صاحب سے کہنے لگا کہ اس کے والد نے اسے بلایا ہے اس لیے وہ اپنے گاؤں جا رہا ہے اور دوبارہ واپس نہیں آئے گا۔ سب دوستوں کو وحید کے اچانک چلے جانے کا دکھ ہوا۔ وہ غصے کا تیز ضرور تھا مگر دل کا بہت اچھا تھا، اپنے دوستوں کا خیال بھی بہت رکھتا اور ان کے کام کر دیتا تھا۔ وحید کے جانے کے بعد میرے والد نے دادا حضور سے کہا کہ اب تو آپ بتا دیں کہ وحید کون تھا کیونکہ وہ یہاں سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے چلا گیا ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ وہ ایک جن تھا جو انسان کے روپ میں قرآن پاک حفظ کرنے آیا، وہ آسام کا رہنے والا تھا۔ میں نے پہلے اس لیے نہیں بتایا تھا کہ تمام لڑکے خوفزدہ ہو جائیں گے۔ جب میں نے مسجد میں اپنے دوستوں کو بتایا تو وہ سب بھی بہت حیران ہوئے، قاری صاحب کو پتہ چلا تو انہوں نے پہلے حیرت کا اظہار کیا اور پھر ناراض ہوئے کہ مجھے آپ کے دادا نے کیوں نہیں بتایا۔ وہ میرے دادا کے پاس گئے اور کہنے لگے کہ مولانا صاحب آپ نے مجھے کیوں نہیں بتایا تھا کہ وحید ایک جن ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ قاری صاحب آپ نے معلوم کر کے کیا کرنا تھا۔ قاری صاحب کہنے لگے کہ وہ جن تھا میں اس سے بہت سے کام لے سکتا تھا، اس سے بہت سی دولت منگوا لیتا اور امیر ہو جاتا۔ قاری صاحب میرے دادا کے پیچھے پڑ گئے کہ مجھے جن قابو کرنے کا عمل سکھائیں۔ دادا نے انکار کر دیا مگر قاری صاحب روز آ جاتے اور بار بار یہی تقاضا کرتے مگر دادا ہر بار انکار کر دیتے۔ قاری صاحب نے کہیں سے جن قابو کرنے کی کتاب حاصل کر لی اور اس سے عملیات کرنے شروع کر دیئے۔ ایک دن نماز فجر کے وقت قاری صاحب حجرے سے باہر نہ آئے تو سب کو خاصی تشویش ہوئی۔ دادا حضور اور دیگر نمازیوں نے دروازہ کھٹکھٹایا تو اندر سے کوئی جواب نہ آیا۔ ایک لڑکے کو روشن دان پر چڑھایا تو وہ

(بقیہ: صفحہ نمبر 38)

(بقیہ: کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز)

سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ضمیر ہمیں ملامت کرتا ہے۔ گناہ کا احساس ہم پر چھایا رہتا ہے۔ **(8) شادی الزام نہیں دیتی:** شادی سے پہلے اپنی غلطیوں کا خمیازہ عموماً صرف ہم کو بھگتنا پڑتا ہے لیکن اگر شادی کے بعد ہمارا رویہ ٹھیک نہ ہو تو ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ساتھی کو الزام دینا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ "میں خوش نہیں ہوں اور اس کا سبب تم ہو۔" خود کو حالات کا ذمہ دار ٹھہرانے کے بجائے ہم آسانی سے اپنے ساتھی کو الزام دینے لگتے ہیں۔ یہ انداز غلط ہے۔ الزام آرائی کے اس جال سے دور رہیے۔ اپنے حالات کے بارے میں جس قدر ذمہ داری آپ خود قبول کریں گے، اسی قدر آپ اور آپ کا ساتھی مطمئن اور مسرور رہے گا۔ **(9) شادی بے لوث ہوتی ہے:** بے ساختہ خلوص محبت کا راز ہے۔ شادی تقاضا کرتی ہے کہ ہم اپنی ضرورتیں روک کر اپنے ساتھی کی ضرورتیں پوری کریں۔ ہر حال میں اس اصول پر عمل کرنا ضروری نہیں، مگر عمومی رویہ یہی ہونا چاہیے۔ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو وہ بھی آپ کا دامن بھرنے پر آمادہ ہوتا ہے تاہم اس معاملے میں ایک احتیاط ضروری ہے۔ کسی کو اس ارادے سے کچھ نہ دیجئے کہ وہ بھی بدلے میں آپ کو کچھ دے گا۔ سب سے زیادہ مسرت انگیز شادیاں وہ ہوتی ہیں جن میں میاں بیوی خود غرضی کے کسی احساس کے بغیر ایک دوسرے کی ضرورتیں پوری کرتے ہیں۔ **(10) محبت معاف کر دیتی ہے:** مسرور زندگی بسر کرنے والے میاں بیوی کے درمیان بھی کبھی نہ کبھی تلخیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کوئی انہونی بات نہیں۔ جب اس قسم کی صورت حال پیدا ہوتی ہے تو پھر ہم ہی دل میں کدورتیں اکٹھی کرتے رہتے ہیں لیکن محبت کا تقاضا یہ ہوتا ہے کہ درگزر سے کام لیا جائے۔ بات دل میں نہ رکھی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ محض ظاہری برتاؤ درست کر لیا جائے مگر دل میں کدورت رہنے دی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے کی غلطی کو دل کی گہرائیوں سے فراموش کر دیا جائے۔ باہمی رشتے کی صحت مند نشوونما کیلئے یہ طرز عمل نہایت ضروری ہے۔ آخری تجزیے میں محبت کا اہم ترین اصول یہ ہے کہ اپنے جیون ساتھی اور خود اپنے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے جس سے آپ کی اپنی قدر و قیمت، وقار اور ساکھ میں اضافہ ہو۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عبقری 36 حق مارنے والے کیلئے: اَلْمُذِلُّ کا 40 دن میں سوا لاکھ کرنے سے جس کا حق دوسرے کے ذمے آتا ہو اور وہ اس میں ٹال مٹول کرتا ہو وہ اس کا حق ادا کرے۔

لمحوں میں نیکیوں کی برسات

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر تنگی اور مشکل سے نکلنے اور رہائی پانے کا راستہ بنا دے گا، اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔

(حافظ محمد رضوان، خانیوال روڈ، ملتان)

☆ حضرت مولانا احمد علی لاہوری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے تھے جن الفاظ میں نبی کریم ﷺ نے اللہ تعالیٰ کو یاد فرمایا ہے ان الفاظ سے بہتر اور کوئی الفاظ یادِ الٰہی کیلئے موزوں اور محبوب بارگاہ الٰہی نہیں ہو سکتے۔ احادیث میں ایسی بہت سی دعائیں آئی ہیں۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا دو کلمے زبان پر ہلکے پھلکے لیکن میزان اعمال میں بڑے بھاری اور اللہ مہربان کو بہت پیارے ہیں۔ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ۔ (بخاری شریف عن ابی ہریرہؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس نے روزانہ سو مرتبہ کہا سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ اس کے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔ اگرچہ کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ (بخاری شریف)

☆ نبی کریم ﷺ ایک ایسے درخت کے پاس سے گزرے جس کے پتے سوکھ چکے تھے۔ آپؐ نے اس پر اپنا عصائے مبارک مارا تو اس کے پتے جھڑ پڑے پھر آپؐ نے فرمایا کہ یہ کلمے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ بندے کے گناہوں کو اس طرح جھاڑ دیتے ہیں جس طرح تم نے اس درخت کے پتے دیکھے۔ (ترمذی شریف عن انسؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ پڑھے یہ اس کیلئے ننانوے امراض کی دوا ہوگی جن میں سب سے چھوٹا مرض غم ہے۔ (حاکم عن ابی ہریرہؓ)

☆ روزانہ ایک تسبیح اس کی پڑھی جائے تو اللہ کی عظمت دل میں بڑھتی ہے اور نعمتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ۔ (اللہ تعالیٰ پاک ہے سب تعریف اللہ تعالیٰ ہی کیلئے ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں۔ اللہ تعالیٰ سب سے بڑا ہے۔ اللہ کی حفاظت کے بغیر کوئی گناہ سے نہیں بچ سکتا اور اس کی مدد کے بغیر کوئی کسی قسم کی نیکی نہیں کر سکتا)۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس بندے نے ان الفاظ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور توبہ و استغفار کی اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ تو وہ بندہ ضرور بخش دیا جائے گا اگرچہ اس نے میدان جنگ سے بھاگنے کا گناہ کیا ہو۔ (ترمذی عن زیدؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر تنگی اور مشکل سے نکلنے اور رہائی پانے کا راستہ بنا دے گا اور اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔ (ابن ماجہ عن عبداللہ بن عباسؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کیا میں تم کو اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم نہ بتا دوں جس کے ذریعے دعا کی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ قبول فرماتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے سوال کیا جاتا ہے تو پورا فرماتا ہے۔ یہ وہ دعا ہے جس کے ذریعے یونسؑ نے اللہ تعالیٰ کو تین تاریکیوں (رات کی تاریکی، سمندر کی تاریکی، اور مچھلی کے پیٹ کی تاریکی) میں پکارا تھا۔ وہ الفاظ یہ ہیں لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ۔ (حاکم)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا بے شک قیامت میں لوگوں میں سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ شخص ہوگا جو سب سے زیادہ مجھ پر درود بھیجے گا۔ (ترمذی عن ابن مسعودؓ)

☆ کوئی سا بھی درود شریف یا اس درود شریف اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ۔ (یا اللہ درود و سلام اور برکت نازل فرمایئے حضرت محمد ﷺ اور آپ کی اولاد و اصحاب پر) کی کم از کم تین تسبیح پڑھی جائیں اور زیادہ جتنا بھی ہو سکے وہ بھی کم ہی ہے۔

نوجوانوں اور عورتوں کیلئے

ماہواری گرمی کی وجہ سے زیادہ آئے تو یہ علاج کریں۔ الائچی خورد 1 چھٹانک، زیرہ سفید 1 چھٹانک، دونوں کو یکجان کر کے سفوف بنالیں اور 1 ڈبہ چھوٹا گلوکوز سفید ان میں ملالیں۔ 1 چمچ صبح و شام عورت حیض کے بعد استعمال کرے انشاء اللہ شفا ہو گی۔ نوٹ: یہ گرمی کا نسخہ ہے اسے سردی میں استعمال نہ کریں۔ یہی دوائی دل کی گھبراہٹ، دھڑکن اور نوجوانوں کے مثانے کی گرمی کیلئے بھی ہے۔ (محمد یونس بھٹی، کالا باغ)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 36

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

جب کفار مکہ کا سلسلہ ایذا رسانی کسی طرح ختم ہوتا نظر نہ آیا تو مظلوم صحابہؓ میں سے حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ، سعد بن ابی وقاصؓ، قدامہ بن مظعونؓ، مقداد بن اسودؓ اور چند دوسرے اخیار رضی اللہ عنہم نے آستان نبوت میں حاضر ہو کر التماس کی یارسول اللہ! جب ہم مشرک تھے تو سب ہمارا اعزاز و اکرام کرتے تھے اور ہماری طرف کوئی نظر اٹھا کر بھی نہیں دیکھ سکتا تھا لیکن جب سے ہم نے دین حق کی پیروی اختیار کی ہے ہمیں سخت ایذائیں دی جاتی ہیں اور ہماری سخت تحقیر ہوتی ہے۔ اس لیے اگر حکم ہو تو ہم بھی اشرار اور معاندین سے نمٹ لیا کریں۔ شفیق انام ﷺ نے فرمایا مجھے تو یہی حکم ہے کہ ان کی خطاؤں کو معاف کروں پس صبر کرو اور کسی پر ہاتھ نہ اٹھاؤ اور اگر کوئی زیادتی کرے تو اس کو معاف کر دو۔ الغرض آپؐ نے کسی طرح انتقام کی اجازت نہ دی (نسائی)

قابو پانے کے بعد معاف کر دینے کی تلقین: حضرت سلمہ بن اکوع صحابیؓ کا بیان ہے کہ میں مدینۃ الرسول ﷺ سے غابہ کی طرف جا رہا تھا جب پہاڑی پر پہنچا تو مجھے عبدالرحمٰن بن عوفؓ کا ایک غلام ملا۔ میں نے پوچھا تم یہاں کہاں؟ اس نے کہا قزاق پیغمبر خدا ﷺ کی اونٹنی لے گئے ہیں اور میں ان کی تلاش میں آیا ہوں۔ میں نے پوچھا کون لوگ لے گئے ہیں؟ غلام نے کہا غطفان اور فزارہ کے آدمی۔ یہ سن کر میں نے تین مرتبہ بلند آواز سے چلایا 'ہم صبح کے وقت لٹ گئے' اس کے بعد میں غلام کی نشاندہی پر دوڑا اور ان کو جا لیا۔ حضرت سلمہؓ کا بیان ہے کہ میں نے یہ رجز پڑھتے ہوئے ڈاکوؤں پر تیر باری شروع کر دی: 'میں اکوع کا بیٹا ہوں، اور آج کا دن دشمنوں کی ہلاکت کا دن ہے'، ڈاکو تیر باری کی تاب نہ لا کر بھاگ کھڑے ہوئے۔ میں نے اونٹنی لی اور اس کو ہانک کر واپس لایا۔ راستہ میں حضور سرورِ کون و مکان ﷺ ملے۔ میں نے کہا یارسول اللہ ﷺ! اس سے پیشتر کہ قزاق اس کا دودھ پی سکیں، میں نے اونٹنی واپس لے لی۔ اب چند آدمیوں کو ان کے تعاقب میں بھیج دیجئے کہ ان کو گرفتار کر لائیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا اے ابن اکوع! جب تم دشمن پر قابو پاؤ تو اس کو معاف کر دیا کرو (بخاری)

بچوں کی کمزوری کیلئے: سنگترے کا رس شہد میں ہموزن ملا کر دن میں تین بار بچے کو کم از کم 3 ماہ تک پلائیں۔

صحرا میں معذور لومڑی کا رزق

علیم خان، بہاولپور

سب نے یک زبان ہو کر کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کے نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہیں جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائیگا۔

انسان بھول جاتا ہے کہ رزق اللہ تعالیٰ نے اپنے ذمے لیا ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کائنات کی مخلوق کو رزق دیتا ہے، ہم کہہ تو دیتے ہیں مگر ہمارا ایمان اتنا پختہ نہیں ہے۔ ہمیں کائنات کی وسعت کا اندازہ نہیں ہے اور نہ ہی رزق کی وسعت کا اندازہ ہے کہ زمین کے اوپر چرند، پرند، انسان، پانی میں مخلوق کو اللہ رزق دے رہا ہے اور پانی میں مخلوق خشکی کی مخلوق سے تین گنا زیادہ ہے۔ زیر زمین مخلوق کو بھی رزق مل رہا ہے مگر ہماری آنکھیں، عقل اس تک رسائی نہیں کر سکتی جبکہ ہم نے صرف عقل کو ہی معیار بنا لیا ہے مگر ایسا درست نہیں ہے۔

یہ ایک ایسا واقعہ ہے کہ جس کو عقل تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ یہ سچا واقعہ ایک شکاری نے سنایا کہ روہی میں ہرن کے شکار کا پروگرام بنا اور شکار کے دوران ایسے ایسے واقعات پیش آتے ہیں کہ جو برسوں یاد رہتے ہیں۔ ویسے تو ہرن کے شکار پر جاتے رہتے تھے اور وہاں شکار اور شکاری کے درمیان آنکھ مچولی جاری رہتی ہے۔ اس دن ہرن کے شکار میں کافی آگے نکل گئے۔ ایک جیپ تھی جس میں ہم سوار تھے جبکہ دوسری جیپ پر سامان اور فالتو تیل تھا۔ آبادی ختم ہوگئی۔ ''ڈاہر'' شروع ہوگیا۔ زندگی کے تمام آثار ختم ہوتے جا رہے تھے مگر شکار نظر نہیں آ رہا تھا کہیں کوئی پرندہ، جانور نہیں تھا۔ حد نظر تک روہی تھی اور ہوا چل رہی تھی اور عجیب سی آوازیں آ رہی تھیں اور اوپر تا حد نظر آسمان تھا کہ اچانک ایک ہرن نظر آ گیا سب میں خوشی کی لہر دوڑ گئی کہ شکار نظر آ گیا ہے اور ہرن کے پیچھے جیپ لگا دی۔ ڈرائیور اتنا پختہ تھا کہ چاہے راستہ جیسا بھی ہو وہ جیپ کو شکار تک لے جاتا تھا۔ ہرن نظر آنے کے بعد اس نے تعاقب شروع کر دیا۔ کوئی درخت، کوئی اوٹ نہیں تھی۔ مگر ہرن نظروں سے ایسا اوجھل ہوا کہ اس کا نام ونشان تک نہیں تھا جس سمت ہرن بھاگا تھا وہاں بھی کوئی اوٹ نہیں تھی مگر ہرن غائب۔ اب کچھ پریشانی لاحق ہوئی کہ یاالٰہی ماجرا کیا ہے؟ جب شکار کا بھوت اترا تو دیکھا کہ ہم تو باڈر کے قریب پہنچ چکے ہیں اور پھر اچانک ایک ایسا منظر دیکھا جسے دیکھ کر سب ہی اللہ کی نعمتوں کے معترف ہوگئے۔ کیا دیکھتے ہیں۔ بیابان، لق و دوق صحرا میں ایک معذور لومڑی پڑی ہوئی ہے جس کی چاروں ٹانگیں ٹوٹی ہوئی تھیں اور کمر بھی ٹوٹی ہوئی تھی۔ لومڑی چلنے پھرنے سے معذور تھی بلکہ ایک قدم بھی نہیں سرک سکتی تھی اور سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ وہ بالکل تازہ شکار کیا ہوا گوشت کھا رہی تھی اور خون رس رہا تھا۔ جیسے ابھی ابھی چند سیکنڈ پہلے اس تک شکار پہنچایا گیا ہے۔ حالانکہ تمام شکاری حضرات ابھی ابھی ہرن کا تعاقب کرتے ہوئے فل سپیڈ جیپ کے ذریعے وہاں پہنچے تھے اور کوئی پرندہ، عقاب بھی نظر نہیں آیا تھا جو شکار لے کر آیا ہو۔ سب نے بے ساختہ کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کا نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہے جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائے گا۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صفحے کے ایک طرف مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

تسنیم انجم، مردان۔ اعجاز احمد، لیہ۔ حلیمہ طاہر، نمرہ طاہر، محمد عمر طاہر۔ رضوانہ صفدر، گجرات۔ جاوید مرتضٰے، ملتان۔ عذرا بی بی، عارف والا۔ اکمل ریحان، سرگودھا۔ احمد گل، لاہور۔ شمشاد، مانسہرہ۔ حافظ عمران، لاہور۔ محمد نوید، فیصل آباد۔ محمد اسلم شاد، لاہور۔ سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ۔ شبانہ تنویر، اسلام آباد۔ محمد احسن، لاہور۔ انیلہ رشید الدین ڈار، گوجرانوالہ۔ محمد زبیر، سوڈان۔ صبیحہ اسلم، لاہور۔ غلام مرتضٰی، پنوں عاقل سندھ۔ فوزیہ نصرت، ملتان۔ اصغر، محمد طیب، لاہور۔ ہمشیرہ عمران، کراچی۔ اویس احمد، راولپنڈی۔ شاہینہ، واہ کینٹ۔ شاہین، ملتان۔ تسلیم خان، پشاور۔ جاوید مرتضٰی، ملتان۔ تنویر امجد قریشی، اسلام آباد۔ محمد اکرام، منڈی بہاؤالدین۔ نور رحمٰن، پشاور۔ نصرت شاہ، ملتان۔ محمد اسلم خان، منڈی بہاؤالدین۔ شمیم بانو، واہ کینٹ۔ نذیر احمد قریشی، ملتان۔ طیب، اصغر، لاہور۔ احتشام الحق، کراچی۔ نگہت یاسمین، ٹیکسلا۔ فیض احمد فریدی، لاہور۔ سلیمان، لاہور۔ قمر عباس، ڈاکٹر ہسپتال لاہور۔ عائشہ، عبیداللہ، محمد احمد، خدیجہ، قرأۃ العین، انارکلی، لاہور۔ عبداللہ، محمد احمد، لاہور۔ کاشف، سمہ سٹہ بہاولپور۔ انجم احسن، لاہور۔ ریحانہ ابرار۔ طٰہٰ، گجرات۔ محمد مدثر درانی، لاہور۔ فہمید علی، علی پور۔ محمد بوٹا، گوجرانوالہ۔ فرید شہزاد، لائکپور۔ شاہد علی، پشاور۔ فدا حسین، جڑانوالہ۔ محمد خالد محمود، لاہور۔ محمد صائم، لاہور۔ مسز عثمان، لاہور۔ محمد عمران شہزاد، فیصل آباد۔ مسز خانم، برطانیہ۔ فرحان حامد، انیلہ حامد، پاکپتن۔ وقاص احمد، اقبال ٹاؤن۔ ناصر محمود، شنکیاری۔ سبحان اللہ خان، کراچی۔ جنید علی، مانسہرہ۔ آفرین انیلہ، نیوزی لینڈ۔ محترمہ آمنہ، لاہور۔ قاسم علی، بہاولپور۔ محمد اقبال، گجرات۔ انعم طاہر، فیصل آباد۔ زوار خان، انڈیا۔ محمد ضرار احمد، لاہور۔ محمد طیب، لاہور۔ فواد کوٹ رادھا کشن۔ وسیم احمد صدیقی، کویت۔

آپ کا خواب اور تعبیر

بلند مقام

میں اکثر ایک ہی خواب دیکھتی ہوں کہ جیسے میری آنکھوں کے سامنے بہت تیزی سے کسی نے فلم چلا دی ہو۔ پہاڑ، بڑے بڑے سمندر، چھوٹے دریا، ہرے بھرے درخت اس تیزی سے گزرتے ہیں کہ مجھے ڈر لگتا ہے۔ سمندر کو دیکھتے دیکھتے تقریباً پانچ، دس منٹ ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں کھولنا چاہوں تب بھی نہیں کھلتیں۔ تعبیر بتائیں (شاہدہ اکبر، راولپنڈی)

تعبیر: پریشانی کی ضرورت نہیں دنیا میں بلند مقام حاصل ہوگا جس شے کی خواہش کرو گی کچھ مشکل کے بعد حاصل ہو جائے گی۔ فتوحات قدم چومیں گی مگر نماز اور اعمال کی پابندی ضروری ہے سستی نہ کی جائے۔

بیٹے کی بیماری

میں نے دیکھا کہ میں اپنی بڑی بہن کے ساتھ ٹرین کے ڈبے میں بیٹھی ہوئی ہوں کچھ اور مسافر بھی ڈبے میں سوار ہیں۔ ہماری برتھ کے پیچھے میرے بڑے کزن اور میرا بیٹا بیٹھا ہوا ہے۔ ہماری ٹرین دریا عبور کر رہی ہے۔ دریا کا پانی گدلا ہے۔ ہم لوگ فکر مند سے بیٹھے ہیں۔ اتنی دیر میں ٹرین چھوٹے سے پل یعنی اونچائی سے گزرتے ہوئے ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ میں سب لوگوں سے کہتی ہوں۔ بسم اللہ اور کلمہ پڑھیں۔ پھر ٹرین سیدھی ہو جاتی ہے اور آگے بڑھ جاتی ہے۔ اتنے میں ایک لڑکی ہمارے لیے میٹھے پکوان لاتی ہے۔ ہم دونوں بہنیں کھانے لگ جاتی ہیں۔ میں باجی سے کہتی ہوں کہ بھائی جان یعنی کزن کو بھی کھانے کو دیں۔ وہ تھوڑا سا ٹکڑا توڑ کر دیتی ہیں جو میں انہیں دے دیتی ہوں۔ اتنے میں میری نظر اپنے بیٹے پر پڑتی ہے وہ زار و قطار رو رہا ہے میں اسے پاس بلا کر چپ کراتی ہوں، آنسو صاف کرتی ہوں اور مجھے ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ میں کلمہ شریف پڑھنا چاہتی ہوں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (مسز شازیہ حنیف، ہری پور)

تعبیر: عنقریب مالی پریشانی اور بیٹے کی بیماری دور ہوگی۔ عمر دراز ہوگی، اگر کسی کا کوئی قرض ادا کرنا ہو تو اس کو ادا کرنے کی جلد کوشش کریں روزانہ ایک ہزار مرتبہ اَلْبَاقِی پڑھ لیا کریں انشاء اللہ تمام مصائب دور ہو جائیں گے۔

اولاد کی نعمت

میں نے دیکھا کہ میری گود میں کسی اور کا بچہ کھیل رہا ہے۔ وہ بہت پیار کرتا ہے میں بھی اسے پیار کرتی ہوں وہ اپنی والدہ کو چھوڑ کر میری گود میں آ جاتا ہے۔ ساتھ میں بہت سارے کھانے بھی ہوتے ہیں۔ میں ساتھ ہی کھانا بھی کھا رہی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کھانے کے بجائے فروٹ ہے۔ وہ بھی کھا رہی ہوں اور بچے کو پیار بھی کر رہی ہوں۔ ہر خواب میں ایک نیا بچہ نظر آتا ہے وہ تقریباً 7 یا 8 مہینے کا ہوتا ہے آپ کو یہ بھی بتاؤں کہ مجھے بچے بہت پسند ہیں، بہت پیار کرتی ہوں۔ (تحسین شیخ، کراچی)

تعبیر: شادی کے بعد خوشیاں نصیب ہوں گی۔ اولاد کی نعمت ملے گی۔ نیک و صالح فرمانبردار بیٹا ہوگا جو مستقبل میں بڑا آدمی بنے گا۔ نماز کی پابندی کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

سعادت مند اولاد

میں نے دیکھا کہ میں اور میرا کزن ایک مزار پر جاتے ہیں میں نے سرخ رنگ کا سوٹ پہنا ہے اور میرے کزن نے ہلکا نیلے رنگ کا سوٹ پہنا ہوا ہے۔ میں نے گلاب کے پھول کی پتیاں پکڑی ہوئی ہیں۔ ہم وہاں جا کر فاتحہ پڑھتے ہیں اور دعا مانگتے ہیں۔ میں دیکھتی ہوں کہ ایک بزرگ ہستی جن کا نورانی چہرہ تھا۔ ان کے سامنے کچھ مرد اور عورتیں بیٹھی تھیں۔ میں جا کر سلام کرتی ہوں۔ میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتے ہیں غم نہ کر تجھے سعادت مند اولاد ملے گی اس کے ایک سال بعد میرے ہاں ایک بیٹا ہوتا ہے، چمکتی آنکھیں ہوتی ہیں اور سب مبارک دیتے ہیں۔ اس خواب میں دیکھا کہ ایک عورت جو چھ مہینے پہلے فوت ہو چکی ہے وہ بیٹھی ہوئی ہے میں اس کے پاس جاتی ہوں۔ وہ میری جھولی میں تین چار خربوزے ڈال دیتی ہے اور میں لے لیتی ہوں۔ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ یہاں میں بتاتی جاؤں کہ ابھی میری شادی نہیں ہوئی۔ (آفرین حنا، وزیر آباد)

تعبیر: آپ کو انشاء اللہ خوشگوار ازدواجی زندگی نصیب ہوگی اور سعادت مند اولاد عطا کی جائے گی بشرطیکہ آپ نیکی، تقویٰ کو اختیار کیے رکھیں اور اولیاء اللہ کی ارواح طیبہ کو ذکر و تلاوت کر کے ایصال ثواب کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ

میں نے دیکھا کہ میں کسی بزرگ کو تلاش کر رہی ہوں اور مختلف لوگوں سے ان کا ٹھکانہ پوچھ رہی ہوں۔ سب لوگ مجھے یہی کہتے ہیں کہ وہ آپ کو فلاں فلاں مسجد میں ملیں گے آخر میں انہیں ڈھونڈتی ہوئی ایک چھوٹے سے کمرے میں داخل ہو جاتی ہوں۔ یہ جگہ دیکھنے میں ایک چھوٹے سے مزار کی سی مانند ہے جہاں ایک آٹھ سال کی بچی چھوٹے موٹے کاموں میں مصروف ہے وہ بزرگ مجھے یہاں بھی نظر نہیں آتے تو میں مایوس ہو کر کمرے کے دروازے سے نکل رہی ہوں تو اچانک کوئی میرا ہاتھ تھام لیتا ہے میں جب دیکھتی ہوں تو یہ وہی بزرگ ہیں جو سفید چادر اوڑھے ہوئے بیٹھے ہیں۔ انہوں نے سفید کرتا اور نیلا تہبند باندھا ہوا ہے۔ وہ مجھے بٹھا لیتے ہیں۔ وہ میری طرف دیکھ کر مسلسل مسکرا رہے ہیں اور میرے سر پر پیار دے رہے ہیں اور یہ کہہ رہے ہیں کہ ''اب تم بڑی ہو گئی ہو'' وہ بات کم اور پیار زیادہ دے رہے ہیں کچھ دیر کے بعد وہ رخ بدل لیتے ہیں اور پھر خاموش ہو جاتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فرح ناز، ساہیوال)

تعبیر: اللہ کے لطف و کرم سے آپ کو ان بزرگ کی روحانی توجہات سے نفع پہنچے گا اور آپ روشن مستقبل پائیں گی بشرطیکہ آپ نماز، روزہ، نیک اعمال کی سختی سے پابندی کریں کیونکہ ان بزرگوں کا آپ کو یہی اشارہ ہے کہ ''اب تم بڑی ہو گئی ہو'' اس لیے اب تم پر نماز، روزہ اور نیک اعمال کی پابندی فرض ہو گئی ہے اور برے افعال سے پرہیز کرنا لازم ہو گیا ہے ورنہ نامۂ اعمال اپنی غفلت سے سیاہ کر بیٹھو گی اس لیے نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ۔ اللہ خوب نوازے گا۔ (واللہ اعلم)

جوڑوں کے درد کیلئے

ہوالشافی: 1 کلو مرغی کے پنجے لیں اس میں 2 کلو پانی ڈالیں تھوڑی مقدار میں سونف، کالی مرچ، لہسن، ادرک اور زیرہ ڈالیں، نمک حسب ذائقہ ڈالیں اور اس کو خوب پکائیں یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے، اب سوپ تیار ہے۔ جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ ایک گلاس روزانہ پینے سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ایک ماہ استعمال کریں۔ (محمد فیصل، سکھر)

کتے کا حملہ: اگر راستہ میں کتا حملہ کرے یا شور مچا دے تو فوراً اس آیت کریمہ کو پڑھ لے ''وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ'' (الکہف 18)

پُرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

یادرکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا نفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہوسکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ (زاہدہ رحمان خان)

'چکر ہمارے دل کو کنٹرول کرتے ہیں' یہ بات یقیناً اکثر لوگوں کیلئے باعث حیرت ہوگی آپ اس طرح بھی کہہ سکتے ہیں کہ دل چکر کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب بھی ہمارے دل کو صدمہ پہنچے اور صدمے کو ہم اپنے اوپر طاری کر لیں تو ہمیں چکر آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا جذباتی نظام زبان کے ذریعے دل سے جڑا ہے اور دل کے ذریعے چکر سے۔ شعور کے زیرتحت کام کرنے والے نظام میں چکر، نیند، چھینکیں، جمائی، یادداشت دل اور زبان آتے ہیں اور شعور کے یہ تمام نظام آپس میں لہروں کے ذریعے جڑے ہوئے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے تو دوسرے نظام میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔ مثال کے طور پر کسی حساس انسان کو ذہنی یا دلی دھچکا لگے یا کسی مسلسل صدمے کی وجہ سے غم ہو یا کوئی بات یا مسئلہ یادداشت میں بار بار گھومے اور یادداشت سے بات نہ نکلے اور جب مریض اس شکایت سے جان چھڑانے کیلئے مختلف طریقے آزمائے تو اسے چکر آتے ہیں۔ اگر یہ حالت ذرا اور خراب ہو جائے تو نیند اڑ جاتی ہے یا نیند میں جھٹکے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو ہوائی چیزوں یعنی جناتی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑسکتا ہے لیکن اس معمولی سی بات کو لوگ زندگی کا روگ بنا لیتے ہیں۔

یکسوئی کی مشق: چکر ہماری نیند اور دل کو کنٹرول کرتے ہیں۔ جب کسی جذباتی کیفیت، غصہ یا جذباتی گفتگو یا جذباتی صدمے کی وجہ سے ہمارا شعور متاثر ہوتا ہے تو ہمیں معمولی سے چکر آتے ہیں۔ اس سے ہماری نیند متاثر نہیں ہوتی مگر یہ چکر اگر دائیں پیشانی سے بائیں پیشانی میں جا کر رک جائیں، چکر تو رک جائیں گے مگر نیند اڑ جائے گی تو اس کیلئے آپ مسلسل یکسوئی کی مشق کریں اور اتنی دیر تک کریں کہ دوبارہ چکر آئیں۔ یعنی لہریں پیشانی میں دوبارہ اپنی جگہ کی طرف جاتی ہوئی محسوس ہوں۔ جب یہ لہریں یکسوئی کی مشق سے متحرک ہو جائیں تو یکسوئی کی مشق اس وقت تک کرتے رہیں جب تک آپ کو نیند یا جمائی نہ آئے۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کی نیند بحال ہو جائے گی۔

جب آپ کا چکر کا نظام متاثر ہوا تھا اور آپ کو چکر آئے تھے، چکر سے جو لہر متاثر ہوئی تھی، دوبارہ یکسوئی کی مشق سے واپس اپنی جگہ پہنچ گئی۔ لہٰذا آپ ایک دم مکمل نارمل حالت میں آجائیں گے۔ آپ نے فرق ملاحظہ کیا کہ انتشار سے جو چکر آئے تھے اور نیند اڑ گئی تھی اب مسلسل سکون کی مشق سے وہ لہر اپنی مقررہ جگہ پر آجائے گی اور مریض نارمل ہو جائے گا۔ خیال رکھیں کہ آپ مشق کرنے سے پہلے دائیں کروٹ ہی سوئیں۔ کبھی کبھار اتنی معمولی سی تبدیلی ہوگی کہ آپ اندازہ ہی نہ لگا سکیں گے۔ جس کی نشانی نارمل ہو جانا ہے۔ اگر آپ کا شعور متاثر ہے اور آپ کو اپنی مشق سے محسوس ہو کہ آپ کو کوئی فرق نہیں پڑا۔ تو اس کے باوجود آپ نے مشق کو نہیں چھوڑنا۔ جب تک تبدیلی نہ آئے یا نیند نہ آجائے یا ابکائیاں آئیں، یا چھینکیں آئیں' چاہے جتنا بھی ٹائم لگے' نیند آنے تک یہ مشقیں مسلسل جاری رکھیں۔ بے صبرے نہ ہوں، خود سے نہ بھاگیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ چکر جو شعور کی کسی لہر کے متاثر ہونے سے آئے تھے۔ اگر ساتھ نیند بھی اڑ جائے تو کیا نیند کی گولیاں یا انجکشن اس نیند کو دوبارہ زبردستی واپس لا سکتے ہیں؟ ہرگز نہیں۔ بلکہ یہ لہریں مزید بکھر جائیں گی اور آپ کی باقی عمر دائمی نفسیاتی مریض کی طرح گزرے گی۔ اس کی مثال اس طرح ہے۔ جیسے کوئی زہریلی چیز کھالے اور معدہ ری ایکشن کرے اور آپ کو قے آئے اور آپ سختی سے منہ بند کر لیں کہ قے نہ آئے تو اس کا کیا رزلٹ ہوگا۔ کیا آپ قے روک پائیں گے؟ کیا قے ناک سے نہیں نکل آئے گی؟ اس طرح نفسیاتی مریض کے چکر کو دوائیوں سے دبا کر روکنے کی کوشش کی جائے جو شعور کے دوسرے نظاموں کو بھی متاثر کر دے۔ اگر دن میں آپ کی طبیعت خراب ہو جائے یا کسی فوتگی کی خبر سن کر، یا غصہ اور لڑائی کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جائے تو اگر دن ہے تو لوگوں سے بات چیت کریں۔ ان کی بات توجہ سے سنیں اور مشق کریں۔ اگر رات ہے تو پہلے جتنا ممکن ہو سکے، مطالعہ کریں۔ پھر دائیں کروٹ لیٹ کر پہلے کلمے کی تسبیح کریں۔ چاہے کتنی ہی دیر کیوں نہ لگے۔ آپ نے ہمت نہیں ہارنی، چاہے صبح کیوں نہ ہو جائے۔ معمولی مریض تو جلد ٹھیک ہو جائے گا لیکن ہوسکتا ہے کہ آپ کی تبدیلی معمولی نہ ہو زیادہ بڑی ہو۔ اس لیے زیادہ دیر لگے۔ یہ طریقہ ایمرجنسی نیند بحال کرنے کا ہے۔ آپ اپنی زندگی پر غور کریں۔ کوئی مسئلہ آپ کو ڈسٹرب کرتا ہو آپ کیلئے دردِسر ہو تو ایسے مسائل کے حل کے بارے ایک فیصلہ کریں اور ان سے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بار بار مسائل کا شکار ہوتے ہیں اور آپ کی نیند اڑتی ہے تو آپ یکسوئی کی مشق سے اپنی نیند بحال کریں۔ اپنے مسائل کو کنٹرول کریں۔ ایسے مواقع پر آپ بیہوشی کے انجکشن کے سہارے نیند کے خواہاں ہوتے ہیں۔ یہ انجکشن یعنی بیہوشی کا انجکشن آپ کی زندگی کا آخری انجکشن بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ انجکشن آپ کے شعور کے نظام کو ایک دم تباہ کر دیتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ شعوری نظام میں دل بھی آتا ہے۔ لہٰذا بیہوشی کا انجکشن کبھی نہ لگوائیں۔ کم ازکم ایک وقت کی نیند کی خاطر تو ہرگز نہیں کیونکہ نیند تو آپ کو یکسوئی کی مشقوں سے بھی مل جائے گی۔ اگر آپ کو نیند کی گولی سے نیند نہیں آئی تو پھر بیہوشی کے انجکشن سے بھی نہیں آئے گی۔ ادھر بیہوشی کا انجکشن آپ کی ڈسٹرب شعوری لہروں کو نیند دلانے کی کوشش کرے گا۔ ادھر آپ کے دل کو جھٹکے لگنے شروع ہو جائیں گے۔ اگر آپ بچ گئے تو آپ کی قسمت ورنہ موت سو فیصد آپ کی منتظر ہے۔ اپنے شعور کی متاثرہ لہروں کو سکون سے ٹھیک کریں۔ بس آپ نے مشقیں کرنی ہیں باقی کام خود شعور کرلے گا۔ یہاں میں وضاحت کردوں کہ شعور جو چھوٹی چھوٹی رنگ برنگی روشنی کی لہروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ اگر آپ ہزار دفعہ بھی متاثر ہوں تو آپ کی لہروں کو کچھ نہیں ہوتا ہے یکسوئی کی مشقوں سے وہ ترتیب پا لیتی ہیں جبکہ بیہوشی کے انجکشن سے وہ بکھر جاتی ہیں کیونکہ پاورفل انجکشن مختلف سمت میں مسلسل طاقت لگا کر انہیں بکھیر دیتا ہے۔ جس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

یادرکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا نفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہوسکتا ہے، مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی، اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے' اگر آپ کی نیند متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کو سونے پر جناتی یا ہوائی مخلوق سے واسطہ پڑتا ہے یا مخلوق محسوس ہوتی ہے تو وہ حالت ہمیشہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر نیند میں جانے سے دل کو یا جسم کے کسی حصے کو جھٹکے لگتے ہیں تو وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔

جیسے ہی ایک تکلیف ٹھیک ہوگی (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

کیرا و نزلہ کے مریضوں کیلئے

میں گزشتہ چار سال سے ''کیرا'' کے مرض میں مبتلا تھا۔ ساری ساری رات چار پائی پر پاؤں لٹکا کر بیٹھا رہتا اور اپنی اس تکلیف کے باعث کئی بار روتا۔ بڑے بڑے ایم بی بی ایس حضرات سے دوائی لی۔ سب نے الرجی بتائی اور مہنگی سے مہنگی دوائی دیتے رہے اور یہی حال ہومیو پیتھک ڈاکٹر حضرات کا رہا۔ لیکن 5 مئی کو میں اپنے قریبی قصبہ شیخ فاضل کی ایک دکان سے سبزی خرید رہا تھا کہ میرا ایک شاگرد محمد اسلم جو کہ ایم بی بی ایس تو نہیں بہرحال دیہاتی ڈاکٹر ہے۔ یہاں میں یہ عرض کرتا چلوں کہ میں نے 39 سال محکمہ تعلیم میں بحیثیت ٹیچر سروس کی ہے۔ یکم جنوری 2003ء سے 60 سالہ عمر کے تحت ریٹائر ہوا ہوں۔ بہرحال میرے اس شاگرد محمد اسلم نے میرا حال احوال پوچھا۔ میں نے اسے بتایا کہ شوگر تو رینڈم 155 ہے جو کہ کنٹرول ہے لیکن مجھے کیرے کی بے حد تکلیف ہے تو اس نے مجھے ایک دیسی نسخہ لکھ کر دیا۔ جو میں گزشتہ پندرہ دن سے استعمال کر رہا ہوں اور مجھے 60 فیصد فائدہ ہے۔ چار سال کے بعد آج کل میں رات کو آرام کی نیند سوتا ہوں اور ہر وقت تھوکتے رہنے کی بُری عادت سے بھی نجات مل چکی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کے مؤقر ماہنامہ کی وساطت سے یہ نسخہ ہر قاری تک پہنچ جائے اور اگر کوئی (کیرا۔ نزلہ) کا مریض ہو تو خدا اسے شفا بخشے۔ نسخہ درج ذیل ہے۔

ھوالشافی: اسطخدوس 50 گرام، سونف 50 گرام، پستہ 50 گرام، مغز بادام مقشر 100 گرام، چنے بریاں 100 گرام، مغز چہار 50 گرام، خشک دھنیا 50 گرام، خشخاش 50 گرام، الائچی خورد 20 تا 30 گرام۔

اگر مریض کو شوگر نہ ہو تو ذائقہ کیلئے کوزہ مصری 100 گرام ڈال لیں۔ ان سب اشیاء کو الگ الگ کوٹ کر مکس کر لیں اور کھانا کھانے کے بعد صبح، دوپہر، شام ایک ایک چمچ ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

دوسرا حصہ: فرائی پین میں ایک کپ پانی ڈال کر اس میں دو دانہ انجیر اور دو دانہ منقہ ڈال کر ابالیں جب آدھا کپ رہ جائے تو نیم گرم نوش فرمائیں لیکن یہ عمل رات کو سونے سے قبل کرنا ہے۔ خدا کی ذات بڑی شفا بخشنے والی ہے اور میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر کسی کو ہر مرض سے شفا بخشے۔ جیسا کہ اس نے مجھ پر کرم کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں اس نسخہ کو ہر خاص و عام تک پہنچانا چاہتا ہوں۔ (دلشاد حسین شاہ)

تنگدستی انوکھے طریقے سے دور ہوئی

چند سال پہلے تک میں تنگدستی میں زندگی گزار رہا تھا۔ اچھا بھلا کاروبار تھا۔ جو مختلف وجوہات کی بناء پر ختم ہو گیا۔ سونے کو ہاتھ لگاتا تو مٹی بن جاتا۔ صدقہ خیرات بھی کرتا رہا۔ وظائف بھی پڑھتا رہا، مگر خاص فرق نہ پڑا۔ کسی محفل میں جانا ہوا تو وہاں ایک بزرگ بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ کہنے لگے کہ کسی نے اللہ کا فضل حاصل کرنا ہو تو ایک انتہائی آسان نسخہ ہے۔ کسی نے پوچھا کہ اللہ کے فضل سے کیا مراد ہے۔ جواب ملا! جب اللہ تعالیٰ فضل فرماتے ہیں تو حالات یکسر بدل جاتے ہیں۔ آمدنی میں برکت بڑھتی ہے اور غیر محسوس انداز میں اخراجات کم ہو جاتے ہیں۔ مقروض ہو تو اس جگہ سے مدد ملتی ہے جس کا وہم و گمان بھی نہ ہو۔ وہ بزرگ نسخہ بتاتے ہوئے کہنے لگے۔

جب بھی دعا مانگنے لگیں تو اپنے یا اپنے اہل خانہ کیلئے کچھ بھی نہ مانگا جائے اور بڑے خشوع و خضوع کے ساتھ اپنے دشمنوں اور حسد کرنے والوں کیلئے دعا مانگیں۔ جن لوگوں نے نقصان پہنچایا ہو، تہمتیں لگائی ہوں، تذلیل کی ہو، ان سب کی پچھلی خطائیں معاف کر کے ان کیلئے خیر و برکت، خوشحالی اور سکون کی دعائیں مانگی جائیں۔ ان لوگوں کے حق میں دعا قبول ہو یا نہ ہو، آپ کے رزق میں اس قدر اضافہ ہو جائے گا کہ سنبھال نہ سکیں گے۔

پھر وہ صاحب کہنے لگے کہ میں نے پہلی بار عشاء کی نماز کے بعد اس کا تجربہ کیا۔ میرے دشمنوں اور ناپسندیدہ افراد کی ایک لمبی فہرست تھی۔ پہلی بار تو ان کیلئے دعا مانگتے ہوئے میری زبان اٹک گئی۔ آہستہ آہستہ میں ان کیلئے دعا مانگنے تو لگ گیا مگر پہلے اپنے اور اہل خانہ کے معاملات نمٹا کر رسماً ان کے نام آخر میں لے لیتا۔ آخر ایک دن میں نے پوری توجہ کے ساتھ نماز پڑھی اور تلاوت کی۔ پھر اپنے مخالفوں کیلئے پوری سچائی سے دعا کی۔ یقین کریں صرف ایک ہی ہفتے میں میرے حالات بدلنا شروع ہو گئے۔ آج تک سمجھ نہیں آیا کہ ایسا کیسے ہوا۔ مگر جو لوگ پہلے میرا فون سننا پسند نہیں کرتے تھے وہ آرڈر لیکر گھر پہنچنے لگے۔ ایک سال کے اندر مختلف ممالک میں کام شروع ہو گیا۔ اللہ کا فضل شامل (میرے ساتھ) ہو چکا تھا۔ مٹی کو ہاتھ لگاتا تو سونا بن جاتی۔ اس وقت کروڑوں کا بزنس ہے۔ میرے دل میں نفرت، کینہ و بغض نام کی کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ زہر نکل جانے سے میں خود کو بہت آسودہ محسوس کرتا ہوں۔ جو چاہے تجربہ کر کے دیکھ لے۔ مجھے یقین ہے کہ اللہ کا فضل اس کے ساتھ بھی شامل ہو جائے گا۔ (صفدر علی)

نگاہ ولی کی تاثیر

میری امی جان کے دادا جی اپنے زمانے کے بہت نامور چور تھے۔ انہوں نے انگریز کے دور میں تقریباً ایک سال دہلی جیل کاٹی۔ ان کے ابا جان یعنی امی جی کے پڑدادا جی انہیں بڑا سمجھاتے کہ چوری نہ کیا کرو لیکن وہ باز نہیں آتے تھے۔ ایک دفعہ ایک اللہ والے محمد صدیق رحمتہ اللہ علیہ کہیں پڑدادا جی کو ملے۔ پڑدادا جی نے کہا کہ میرا بیٹا چوری نہیں چھوڑتا۔ انہوں نے فرمایا میں نے ابھی رکنا نہیں اس کو باہر لے کر آؤ۔ جب دادا جی تشریف لائے تو ان بزرگ نے کہا کہ مجھے تھوڑا آگے تک چھوڑ آؤ۔ وہ چھوڑنے گئے تو حضرت جی نے پوچھا کہ تم چوری کیوں کرتے ہو؟ دادا جی نے کہا کہ چھوٹے بہن بھائی ہیں، ان کا پیٹ پالنا ہوتا ہے۔ حضرت جی نے فرمایا! میں آپ کا روزانہ خرچ تقریباً پانچ روپے لگا دیتا ہوں لیکن چوری نہ کرو۔ تو دادا جی نے کہا کہ حضرت مجھ سے چھوٹتی نہیں۔ حضرت نے فرمایا کہ اب کے بعد تو نے چوری نہیں کرنی اور آئندہ آپ کو کچھ نہیں ملے گا اور ایسا ہی ہوا۔ اس کے بعد جب وہ چور ساتھیوں کے ساتھ جاتے تو کوئی پتھر پھینک دیتا اس سے مالک جاگ جاتا اور وہ بھاگ جاتے۔ اس کے بعد انہوں نے چوری سے سچی توبہ کر لی اور جتنا مال لوٹا ہوا تھا وہ اپنے مال سے واپس کیا اور بہت اللہ والے بنے۔ اور باقی زندگی اللہ اللہ کرنے میں گزاری۔ (فاروق ریحان)

بلیوں کی خدمت ......ایک توجہ طلب پہلو

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب! ماہنامہ ''عبقری'' کے پچھلے شمارے پڑھتے ہوئے مارچ 2008ء کے شمارے

میں آپ کا بلیوں کی خدمت کے متعلق اداریہ پڑھا۔ آپ نے یہ بالکل درست لکھا ہے کہ بلیوں کی خدمت کرنے اور ان کی تکلیف دور کرنے سے اللہ پاک مدد فرماتے ہیں۔ آپ کا اداریہ پڑھ کر یقیناً کافی خواتین و حضرات نے بلیوں کو دودھ پلانا شروع کر دیا ہوگا۔ مگر یہاں میں چند باتوں کی طرف معذرت کے ساتھ آپ کی توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ (1) وہی لوگ جو بلیوں کو اتنی محبت اور ہمدردی سے دودھ پلاتے ہیں ان کے اپنے گھروں میں بوڑھے اور ضعیف والدین اور ساس، سسر ہوتے ہیں جن کیلئے کسی کے پاس ایک پیالی دودھ پلانے کو نہیں۔ اگر پلاتے بھی ہیں تو انتہائی ناگواری سے اور مصیبت سمجھ کر پلاتے ہیں۔ (2) ہمارے اپنے گھروں میں (اکثر گھروں میں) غریب ماسیاں اور عورتیں کام کرنے آتی ہیں کئی دفعہ ان کے یہاں ولادت ہوتی ہے اور وہ گھر میں نومولود بچے کو چھوڑ کر آتی ہیں۔ کبھی اگر کوئی بیگم یا صاحب اجازت دے دیں تو بچے کو بھی لے آتی ہیں۔ ہم جو بلیوں کو اتنی محبت سے دودھ دیتے ہیں ہمارے پاس ان غریبوں یا ان کے بچوں کیلئے عمر بھر ایک پیالی دودھ پلانے کو نہیں ہوتا۔

بلیوں کو دودھ ضرور پلایئے۔ مگر ذرا اس طرف بھی دھیان کر لیا جائے تو رب کریم انشاء اللہ ہمارے گھروں میں دودھ کی نہریں بہادے گا۔ (مسز ارشد حسین، گلشن اقبال، کراچی)

(ایڈیٹر صاحب: آپ کی بات بالکل بجا ہے امید ہے قارئین اس طرف بھی توجہ فرمائیں گے ورنہ جانوروں کی خدمت بھی دین ہے)

کسی بھی مصیبت کیلئے

(1) کوئی بھی مصیبت یا دکھ تکلیف ہو، اچھی طرح وضو کر کے اوّل و آخر درود شریف ''سورۃ الرحمان'' پارہ 27۔ گیارہ بار پڑھ کر دعا کریں۔ (2) ''یَاقَادِرُ'' مشکل آسان کرنے کیلئے مجرب ہے۔ لہٰذا جب کسی کو کوئی مشکل پیش آجائے تو اسے چاہیے کہ اس کو کثرت سے پڑھے اور جب تک مشکل حل نہ ہو اس کا ورد رکھے۔ (3) ''یَامُقْتَدِرُ'' جب ایسی مشکل آجائے کہ اپنے بیگانے سب ساتھ چھوڑ دیں تو اس اسم کو دن رات پڑھتے رہیں۔ اگر ہو سکے تو 21 ہزار کی تعداد روزانہ پوری کریں۔ انشاء اللہ اس اسم کی برکت سے مشکل حل ہو جائے گی۔ (عدیلہ نسرین، فتح جنگ)

مقصد کی تکمیل کا سفر

ایک بار ایک شخص اپنے کسی بہت بڑے مقصد کی تکمیل کیلئے کسی نیک بزرگ کے پاس گیا۔ اس درویش نے اس شخص کو پڑھنے کیلئے ایک عمل بتایا۔ اس نے یہ عمل پورا کیا اور دوبارہ اس بزرگ کے پاس گیا اور بتایا کہ پڑھائی اور عمل تو اس نے کر لیا مگر اس کا مقصد پورا نہیں ہوا۔ اس بزرگ نے اسے کوئی اور عمل کرنے کو بتا دیا۔ اس شخص نے اس بار بھی بڑی دل جمعی سے وہ عمل کیا مگر اس کا مقصد اب بھی پورا نہ ہوا۔ اس طرح وہ شخص کئی بار اس بزرگ کے پاس گیا مگر اس کا کام نہیں ہوا۔ وہ شخص بے حد دلبرداشتہ ہوا۔ بزرگ نے اس کو سمجھایا کہ اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ تم جو پڑھائیاں اور عمل کر رہے ہو۔ تمہارا کام انشاء اللہ ضرور ہوگا۔ اللہ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں۔ اس بار بھی بزرگ نے اسے کوئی عمل بتایا۔ اس شخص نے اس بار بھی وہ عمل کیا مگر اس کا کام نہیں ہوا۔

وہ شخص انتہائی مایوس، غمگین اور دلبرداشتہ ہو گیا۔ اس قدر کہ اس نے مذہب اسلام چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا۔ اسی کشمکش میں وہ ایک کالا جادو کرنے والے ہندو کے پاس چلا گیا اور اپنا مقصد بیان کیا۔ کالے جادو کرنے والے نے اس سے ایک بہت بڑی رقم وصول کی اور اس سے کچھ عمل کرنے کو کہا۔ اس بار اس نے عمل کیا اور اس شخص کا کام ہو گیا۔ وہ شخص بہت خوش ہوا اور اس نے اس کالا علم کرنے والے کی شاگردی اختیار کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ اس کی شاگردی اختیار کرنے کیلئے اس نے سب سے پہلے مذہب اسلام چھوڑ کر ہندوانہ مذہب اختیار کیا کیونکہ اس کے استاد کی سب سے پہلی شرط ہی یہ تھی۔ وہ چند دن اپنے استاد کی شاگردی میں رہا مگر بہت جلد اس کا دل اس سے اچاٹ ہو گیا۔ اس نے سوچا کہ اس پہنچے ہوئے بزرگ کے پاس جا کر اسے بتلائے کہ اس کے بتائے ہوئے کسی وظیفے سے اس کا کام نہیں ہوا تھا جبکہ ہندو کے عمل سے چند روز بعد ہی اس کی امید بر آئی تھی۔ بہت سارے گلے شکوے لے کر وہ ان بزرگ کے پاس چل دیا اور بزرگ کے سامنے بیٹھ کر اس نے بہت سارے گلے شکوے کیے۔ یہ بھی بتایا کہ وہ مذہب اسلام چھوڑ کر ہندو بن گیا ہے اور ہندو بن جانے کی وجہ بھی بتا دی۔ بزرگ نے تسلی اور سکون سے اس کی ساری کہانی سنی اور اپنے کندھے پر پڑی ہوئی چادر اس شخص کے کندھوں پر ڈال دی۔ اس چادر کا کندھوں پر ڈالنا تھا کہ اسرار و رموز کھلنے لگے اور کشف کی روشنیوں نے اس شخص پر واضح کر دیا کہ وہ جس کام کیلئے عمل اور وظائف کرتا رہا تو اس کام کے ہونے کا اصل وقت وہی تھا جب وہ کام انجام پذیر ہوا۔ پھر اس بزرگ نے اس شخص کو سمجھایا کہ مجھے روحانیت اور کشف کی وجہ سے بہت پہلے سے یہ علم تھا کہ تمہارا کام فلاں وقت پر ہونا ہے میں تمہیں وقت نہیں بتا سکتا تھا۔ اس لیے کہ مجھے اجازت نہ تھی مگر تم بے صبرے نکلے، اتنے زیادہ کہ تم نے اللہ پر بھروسہ ترک کر کے ایک ہندو پر بھروسہ کیا اور اس سے بھی بڑا یہ گناہ کیا کہ تم نے مذہب اسلام ہی چھوڑ دیا۔ اب میں نے صرف تمہیں یہ سبق دینے کیلئے اپنا دوشالہ پہنایا تھا۔ ورنہ مجھے تو یہ اپنا دوشالہ کسی کو پہنانے کی بھی اجازت نہیں ہے۔ وہ شخص فوراً بزرگ کے قدموں میں گر پڑا۔ زار و قطار روتا رہا، منتیں کرتا رہا کہ اللہ پاک سے مجھے ایک بار معافی دلوا دیں۔ بزرگ نے اسے کلمہ پڑھایا اور زندگی بھر توبہ استغفار کرنے کی تلقین کی۔

پیارے بہن بھائیو! میں نے بھی اور آپ نے بھی غور کیا ہوگا کہ حکیم محمد طارق صاحب کی روحانی محفل میں زیادہ تر زور استغفار اور وظائف ذکر اور اعمال پر ہی ہوتا ہے۔ ہم لوگ جانے انجانے میں شعوری، غیر شعوری طور پر دانستہ، نادانستہ نہ جانے کیا کیا اور کیسے کیسے گناہ اور خطائیں کرتے ہوں گے۔ جن سے وہی دو جہاں کا مالک آگاہ ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم حکیم طارق صاحب کی روحانی محافل میں زیادہ سے زیادہ شریک ہو کر خود کو برائیوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کریں۔ آپ میں سے اگر کوئی حکیم صاحب کے پاس کسی مقصد کیلئے آتا ہے اور حکیم صاحب اسے کوئی وظیفہ پڑھنے کو بتائیں تو یہ ہرگز مت سوچیں کہ بس اس وظیفے کے پڑھتے ہی آپ کا کام ہو جائے بلکہ یہ دعا کریں کہ اے پروردگار! میرے اس کام کا ہونا یا نہ ہونا سب تیری ہی رضا سے ہے۔ تو اس وظیفے کی برکت سے میرے لیے بہتری کے اسباب پیدا کر دے۔ بعض اوقات ہم جس کام کو اپنے لیے اچھا سمجھ رہے ہوتے ہیں، اللہ پاک کی نظر میں اس کا نہ ہونا ہمارے لیے اچھا ہوتا ہے، ہم سب کو بزرگوں کی دعاؤں اور نظر کرم سے استفادہ حاصل کرنا چاہیے اور اللہ کی رحمت سے بالکل بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے کہ اس پر اعتقاد اور اعتماد کرنے والوں کیلئے وہ بہتر راستے کھول دیتا ہے۔ (خورشید اختر، لاہور)

اپنے وقت کو قیمتی بنائیں

عبقری سارے عالم میں ہدایت و فلاح، گھریلو زندگی میں سکون پھیلانے کا ذریعہ بن رہا ہے جو احباب اخلاص کے ساتھ اس مشن میں اپنا حصہ شامل کرنا چاہتے ہیں، خواہ کسی بھی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، خدمت کیلئے اپنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں یا عبقری میں صدقہ جاریہ کے طور پر خرچ کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

اسلامی مہینوں میں صبح وشام کے اذکار

جمادی الثانی کی اکیس شب سے آخری تاریخ تک روزانہ ہر شب میں بعد نماز عشاء بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھنی ہے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص ایک ایک بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حرمت رجب المرجب کا ثواب عطا کریگا

جمادی الاخریٰ

اسلامی سال کے چھٹے مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف ونوافل پڑھنے کا طریقہ اس طرح سے ہے۔

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جاکر تین مرتبہ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ o کہہ کر نہایت توجہ ویکسوئی سے بارگاہ الٰہی میں دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہوکر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

نوافل: جمادی الاخریٰ کی پہلی شب کو عبادت کے متعلق میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ قریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہوجائے گی، سارا سال آفات وبلیات سے محفوظ رہے گا تنگی وعسرت نہ آئے گی۔

اکیسویں شب: جمادی الاخریٰ کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلاناغہ نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

انتیسویں شب: اس ماہ کی انتیسویں شب کو نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز پڑھے اور سلام کے بعد بکثرت یَاسَمِعْلُوْفِی پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چشم خلائق میں معزز ومحترم ہوجائے گا۔

رجب المرجب کی عبادات

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جب ماہ رجب کا چاند دیکھو تو پہلے ایک مرتبہ یہ دعا پڑھو: اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْ رَجَبَ وَ شَعْبَانَ وَ بَلِّغْنَا اِلٰى شَهْرِ رَمَضَانَ

نفل نماز: ماہ رجب کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دس رکعت نماز پانچ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ کافرون تین مرتبہ اور سورۂ اخلاص تین دفعہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے کو اللہ پاک قیامت کے دن شہیدوں میں شامل کریگا اور ہزار درجہ اس کے بلند کریگا۔

پہلی شب: بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الم نشرح ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق ایک بار سورۂ الناس ایک بار پڑھے جب دو رکعت کا سلام پھیرے تو کلمہ توحید 33 بار اور درود شریف 33 مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت کی نیت باندھ کر پہلی دو رکعت کی طرح پڑھے پھر بعد سلام کے کلمہ توحید 33 دفعہ درود شریف 33 دفعہ پڑھ کر جو بھی حاجت ہو اللہ پاک سے طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر دعا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ہر شب جمعہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے کَافِرِيْن تک سات مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت میں سورۂ فاتحہ کے سورۂ حشر کی آخری آیات هُوَ اللّٰهُ الَّذِيْ تا الحکیم سات مرتبہ پڑھے سلام کے بعد بارگاہ الٰہی میں جو بھی حاجت ہو طلب کرے انشاء اللہ تعالیٰ جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ ہر مراد کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔

لیلۃ الرغائب: اسی مہینہ میں ہوتی اور اس مہینہ کے پہلے جمعہ کی رات کا نام لیلۃ الرغائب ہے اس رات میں بعد مغرب کے بارہ رکعت نفل چھ سلام سے ادا کی جاتی ہیں۔ ہر رکعت میں بعد الحمد کے سورۃ القدر تین بار اور سورۃ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد ستر بار پڑھے: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَسَلِّمْ پھر سجدہ میں جاکر ستر بار پڑھے۔ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوْحِ اور پھر سر اٹھائے اور

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

دعاؤں کی قبولیت کا راز

خورشید اختر

استغفار کرنیوالے والوں کی دعا قبول کی جاتی ہے اوران کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔

۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم نے بستر پر اپنا پہلو رکھا اور سورۃ الفاتحہ اور سورۂ اخلاص پڑھ لی تو موت کے علاوہ ہر چیز سے امن میں ہوگئے (بزار عن انسؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص روزانہ ستائیس مرتبہ یا پچیس مرتبہ مومن مردوں اور مومن عورتوں کیلئے استغفار کرے گا تو وہ ان لوگوں میں سے ہوگا جن کی دعا قبول کی جاتی ہے اور جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔ پچیس یا ستائیس دونوں میں سے جس کو چاہے اختیار کرے۔ (طبرانی عن ابی الدرداءؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ حکم دیا ہے کہ آپ اپنی امت سے کہیں کہ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ دس مرتبہ صبح، دس مرتبہ شام اور دس مرتبہ سوتے وقت پڑھیں، سوتے وقت پڑھنے سے دنیا کی تمام مصیبتوں کو اس سے دفع کردوں گا اور شام کے وقت پڑھنے سے شیطان کے مکروفریب سے حفاظت کروں گا اور صبح کے وقت پڑھنا میرے غصہ اور غضب کو دور کرنے والا ہے۔ (ویلمی عن ابی بکر صدیقؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ مجھ کو اپنی عزت وجلال کی قسم ہے کہ ایسے مومن گناہگار کو جس کی بخشش کا ارادہ رکھتا ہوں دنیا سے اس وقت تک نہ نکالوں گا جب تک اس کے گناہوں کا پورا بدلہ جو اس کی گردن پر ہے اس کے بدن کی بیماریوں اور تنگی رزق سے نہ کرلوں (رزین، عن انسؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو بندہ ہر نماز کے بعد 33 مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰهِ 33 مرتبہ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ 33 مرتبہ اَللّٰهُ اَكْبَرُ کہے یہ سب 99 کلمے ہو گئے اور اس کے بعد سو کی گنتی پوری کرنے کیلئے ایک مرتبہ کہے لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْئٍ قَدِيْرٌ تو اس کی سب خطائیں معاف کردی جائیں گی اگرچہ وہ اپنی کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں (مسلم عن ابی ہریرہؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو مومن اپنے بھائی کا کوئی عیب دیکھے پھر اس کی پردہ پوشی کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس کے بدلے میں جنت میں داخل کریں گے۔ (بخاری عن ابی سعید خدریؓ)

مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کررہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

گردے کی درد کیلئے: سُوْرَةٌ اَنْزَلْنٰهَا وَ فَرَضْنٰهَا وَ اَنْزَلْنَا فِيْهَآ اٰيٰتٍ بَيِّنٰتٍ لَّعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے چینی کی طشتریوں پر لکھ کر چالیس روز تک گردے کی درد والے مریض کو پلانا نہایت مفید ہے اور مجرب ہے۔

تہمت سے نجات کیلئے: اگر کوئی شخص کسی تہمت میں مبتلا ہو کر پکڑا جائے تو تین ہزار مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر پانی پر دم کیا جائے، پھر اس پانی سے تھوڑا سا لے کر اس میں سیاہی گھول کر تعویذ لکھے اور تعویذ میں تین مرتبہ یہ آیت لکھ کر مجرم کے گلے میں ڈالا جائے انشاء اللہ مجرم بری ہوگا۔ آیت یہ ہے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهٗ وَاَنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ حَكِيْمٌ ۝ اور دوسری آیت اسی تعویذ میں یہ بھی لکھی جائے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهٗ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ لَمَسَّكُمْ فِيْ مَآ اَفَضْتُمْ فِيْهِ عَذَابٌ عَظِيْمٌ۔

فالج اور لقوہ کیلئے: اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ سے وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ تک چینی کی طشتریوں پر لکھ کر چالیس روز تک برابر صبح نہار منہ پلانا فالج لقوہ والے کو نہایت مفید اور مجرب ہے۔

بینائی کیلئے: اگر کوئی شخص جس کی آنکھوں کی بصارت کم ہوتی جاتی ہو، وہ اس آیت کو اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ سے وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ایک سو ایک مرتبہ ہر روز پڑھے، انشاء اللہ تعالیٰ اس کی آنکھوں کا نور قائم رہے گا اور کبھی اندھا نہ ہوگا۔ نہایت مجرب عمل اور نہایت مؤثر اور مفید ہے۔

کھیتی اور غلہ کی حفاظت کیلئے: اگر کوئی شخص کسی کورے برتن کو توڑ کر اس پر یہ آیت لکھ کر اپنے کھیت میں مغرب کی جانب دفن کرے، انشاء اللہ کسی بھی قسم کا آسمانی طوفان اس کھیت کو تباہ و برباد نہ کرے گا۔ اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ يُزْجِيْ سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهٗ ثُمَّ يَجْعَلُهٗ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلٰلِهٖ ج وَ يُنَزِّلُ مِنَ السَّمَآءِ مِنْ جِبَالٍ فِيْهَا مِنْۢ بَرَدٍ فَيُصِيْبُ بِهٖ مَنْ يَّشَآءُ وَ يَصْرِفُهٗ عَنْ مَّنْ يَّشَآءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهٖ يَذْهَبُ بِالْاَبْصَارِ

دل کی روحانی بیماریوں کیلئے: سورۂ نور کی آخری دونوں آیات لَا تَجْعَلُوْا دُعَآءَ الرَّسُوْلِ سے لیکر وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ تک چالیس دن تک ہر روز اکیس مرتبہ باوضو پڑھنا دل کی ساری بیماریاں مثلاً حسد، کینہ، عداوت، بخل، ذہن میں سستی، بزدلی، الغرض ساری بیماریوں کو باطن سے جلا کر خاک کر دیتا ہے عمل مجرب ہے اور جلالی ہے۔ ترکِ حیوانات کے ساتھ پڑھنا لازم ہے۔

دولت کی فراوانی کیلئے: تَبٰرَكَ الَّذِيْٓ اِنْ شَآءَ جَعَلَ لَكَ خَيْرًا مِّنْ ذٰلِكَ جَنّٰتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ وَ يَجْعَلْ لَّكَ قُصُوْرًا ۝ یہ آیت ۴۰ دن تک عصر کی نماز کے بعد چھ ہزار دفعہ ہر روز پڑھنا اور پھر وظیفہ سے فارغ ہو کر گیارہ روپے راہ خدا میں کسی یتیم کو خیرات کرنا عامل اور پڑھنے والے کو خدا کے حکم سے دولت مند اور مالدار کرتا ہے، سترہ دن برابر ہر سال میں اس عمل کا پڑھنا سال بھر فاقہ کو پاس نہیں آنے دیتا۔

دشمن سے بچاؤ کیلئے: اگر کوئی شخص مظلوم ہو اور اس کا دشمن قوی ہو اور مظلوم کی ہلاکت کی تدبیریں کرتا ہو۔ اگر مظلوم تین روز تک رات کے اندھیرے میں اس آیت شریف کو نو ہزار مرتبہ پڑھ کر دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے گا انشاء اللہ بالضرور دشمن مغلوب ہو اور اس کی کوشش رائیگاں جائے گی۔ آیت شریف یہ ہے وَقَدِمْنَآ اِلٰى مَا عَمِلُوْا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنٰهُ هَبَآءً مَّنْثُوْرًا ۝

دشمن کے دھوکے اور مکر سے حفاظت کیلئے: دشمن کے مکر اور اذیت سے محفوظ رہنے کیلئے اس آیت کا سو مرتبہ روزانہ پڑھنا بھی مجرب ہے اور مفید ہے آیت یہ ہے: وَكَذٰلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا مِّنَ الْمُجْرِمِيْنَ وَ كَفٰى بِرَبِّكَ هَادِيًا وَّ نَصِيْرًا ۝

(بقیہ: پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں)

ساتھ دوسری بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ مثلاً جھٹکے ٹھیک ہوئے تو ساتھ ہی نیند آجائے گی۔ اس لیے آپ کو جناتی یا ہوائی مخلوق سے واسطہ پڑے تو آپ آیت الکرسی یا پہلے کلمے کی تسبیح کریں۔ یہ شعور میں تحریک کی وجہ ہے۔ پرسکون ہونے سے یہ معاملہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس طرح آپ کو پیشانی میں لہریں بھی آنکھیں بند کرنے سے نظر آسکتی ہیں۔ جب یہ ترتیب سے اپنے مدار میں کام کرے گی۔ آپ ایک مکمل اور نارمل انسان بن چکے ہوں گے۔

یکسوئی کی مشق کا طریقہ: پہلے مطالعہ، پھر پہلا کلمہ، غیر مسلم پہلے مطالعہ اور پھر ایک سے دس تک گنتی پڑھیں۔ نفسیاتی مریض کی یادداشت متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ دل متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ چکر کا نظام بھی ایک بہت بڑا نظام ہے۔ چکر کے نظام کہیں بھی متاثر ہوں تو بھی چکر آتے ہیں۔ جہاں بھی مسئلہ ہوگا یکسوئی کی مشق سے شعور اسے خود ٹھیک کرلے گا۔ بس آپ کا کام یکسوئی کی مشق ہے۔ یکسوئی کی مشق میں آپ موبائل پر گیم بھی کھیل سکتے ہیں۔

اگر آپ کو چکر وغیرہ نہیں آتے۔ صرف نیند متاثر ہوئی ہے تو آپ مطالعہ، کلمے اور گیم تینوں کو باری باری اپنی مشق کا حصہ بنائیں۔ ہوسکتا ہے آپ بہت معمولی سے مریض ہوں اور آپ تبدیلی کو محسوس نہ کریں۔ نیند آجائے تو آپ کے ٹھیک ہونے کیلئے یہی نشانی کافی ہے۔

(بقیہ: اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار)

کہے رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَ تَجَاوَزْ عَمَّا تَعْلَمُ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَزِيْزُ الْاَعْظَمُ ستر مرتبہ پھر دوسرا سجدہ اسی طرح کرے۔ پھر جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ **شب معراج:** ماہ رجب کی ستائیسویں شب کو بارہ رکعات نماز تین سلام سے پڑھے پہلی چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۃ القدر ہر رکعت میں تین تین مرتبہ پڑھے سلام کے بعد ستر مرتبہ بیٹھ کر یہ پڑھے۔ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِيْنُ دوسری چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ نصر تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ پڑھے۔ اِنَّكَ قَوِيٌّ مُّعِيْنٌ وَّاحِدٌ دَلِيْلٌ بِحَقِّ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ۔ تیسری چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ ہر رکعات میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ سورۂ الم نشرح پڑھے پھر بارگاہ رب العزت میں دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ جو حاجت ہوگی وہ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے گا۔ ماہ رجب المرجب کی پندرہ تاریخ کو کسی نماز کے بعد ایک مرتبہ یہ استغفار پڑھنی بہت افضل ہے۔ اس دعا کے پڑھنے والے کی تمام برائیاں مٹا کر اللہ پاک اسے نیکیوں میں بدل دیگا۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ غَفَّارُ الذُّنُوْبِ وَسَتَّارُ الْعُيُوْبِ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ

ماہ رجب کی کسی تاریخ کو نماز ظہر یا مغرب یا عشاء کی نماز کے بعد سورۂ کہف ایک بار سورۂ یٰسٓ ایک بار، سورۂ حٰمٓ ایک بار، سورۂ دخان ایک بار سورۂ معارج ایک بار پڑھے پھر سورۂ اخلاص ایک ہزار مرتبہ پڑھے۔ اللہ پاک ان سورتوں کے پڑھنے والے پر خاص رحمت و برکت عطا فرمائے گا۔

نفل روزہ: حضور اقدس ﷺ فرماتے ہیں ماہ رجب کے روزہ کی بہت فضیلت ہے اور سب سے زیادہ ستائیس تاریخ کے روزہ کا بہت ثواب ہے اس روزہ سے عذاب قبر اور دوزخ سے محفوظ رہے گا۔ ماہ رجب کے ایک روزہ کا ثواب ہزار روزں کے برابر ہے۔

چین نہیں آتا: حق سبحانہ تعالیٰ کی محض محبت کی وجہ سے عبادت کرنی چاہیے جب تک اس کی بندگی نہ کریں چین نہیں آنا چاہیے۔

(بقیہ: آم کے کرشمے) والا ملائم اور رنگت پیلی ہوتی ہے۔ اس کا گودا گہرا زرد، نہایت خوشبودار اور شیریں ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی پتلی لمبوتری، سائز بڑا اور ریشہ کم ہوتا ہے۔ اس کی ابتدا ملیح آباد (بھارت) کے قریبی قصبہ ''چونسا'' سے ہوئی۔ انور رٹول: اس کی شکل بیضہ نما ہوتی ہے اور سائز درمیانہ ہوتا ہے۔ چھلکا درمیانہ، چکنا اور سبزی مائل زرد ہوتا ہے۔ گودا بے ریشہ، ٹھوس، سرخی مائل زرد، نہایت شیریں، خوشبودار اور رس درمیانہ ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی درمیانی، بیضوی اور نرم، ریشے سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اس قسم کی ابتدا میرٹھ (بھارت) کے قریب قصبہ ''رٹول'' سے ہوئی۔ لنگڑا: یہ آم بیضوی لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا چکنا، بے حد پتلا اور نفیس گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا سرخی مائل زرد، ملائم، شیریں، رس دار ہوتا ہے۔ الماس: اس کی شکل گول بیضوی ہوتی ہے اور سائز درمیانہ، چھلکا زردی مائل سرخ، گودا خوبانی کے رنگ جیسا ملائم، شیریں اور ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔ فجری: یہ آم بیضوی لمبوترا ہوتا ہے۔ فجری کا چھلکا زردی مائل، سطح برائے نام کھردری، چھلکا موٹا او نفیس گودے کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔ گودا زردی مائل، سرخ، خوش ذائقہ، رس دار اور ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی لمبوتری موٹی اور ریشے دار ہوتی ہے۔ سندھڑی: آم بیضوی اور لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا سائز بڑا، چھلکا زرد، چکنا باریک گودے کیساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا شریں، رس دار اور گٹھلی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔ اصلاً مدراس کا آم ہے۔ گولا: یہ شکل میں گول ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا گہرا نارنجی اور پتلا ہوتا ہے۔ گودا پیلا ہلکا ریشے دار اور رسیلا ہوتا ہے۔ گٹھلی بڑی ہوتی ہے۔ مالدا: یہ آم سائز میں بہت بڑا ہوتا ہے، مگر گٹھلی انتہائی چھوٹی ہوتی ہے۔ چھلکا پیلا اور پتلا ہوتا ہے۔ نیلم: اس آم کا سائز درمیانہ اور چھلکا درمیانہ، موٹا اور پیلے رنگ کا چمکتا ہوا ہوتا ہے۔ سہارنی: سائز درمیانہ اور ذائقہ قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ دوائی استعمالات: تمام پھل موسمی تقاضے پورا کرنے کی صلاحیتوں سے مالا مال ہیں۔ چونکہ آم موسم گرما کا پھل ہے اور موسم گرما میں دھوپ میں باہر نکلنے سے لو لگ جاتی ہے، لو لگنے کی صورت میں شدید بخار ہوجاتا ہے۔ اس لیے لو کے اثر کو ختم کرنے کیلئے کچا آم گرم راکھ میں دبا دیں۔ نرم ہونے پر نکال لیں۔ اس کا رس لے کر ٹھنڈے پانی میں چینی کے ساتھ ملا کر استعمال کرائیں۔ لو لگنے کی صورت میں تریاق کا کام دے گا۔ آم کے پتے، چھال، گوند، پھل اور تخم سب دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ آم کے پرانے اچار کا تیل گنج کے مقام پر لگانے سے بالچر کو فائدہ ہوگا۔ آم کے درخت کی پتلی ڈالی کی لکڑی سے روزانہ مسواک کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہے گی۔ خشک آم کے بور کا سفوف روزانہ نہار منہ چینی کے ساتھ استعمال کرنا مرض جریان میں مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب رکنے کی شکایت ہو، آم کی جڑ کا چھلکا برگ شیشم دس دس گرام ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر پی لیں۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔ ذیابیطس کے مرض میں آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گر جائیں، سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ صبح وشام دو دو گرام پانی سے استعمال کرنے سے چند دنوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ نکسیر کی صورت میں آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور بطور نسوار ناک میں لینے سے خون بند ہوجاتا ہے۔ جن لوگوں کے بال سفید ہوں، آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ روزانہ تین گرام یہ سفوف استعمال کیا کریں۔ کھانسی، دمہ اور سینے کے امراض میں مبتلا لوگ آم کے نرم تازہ پتوں کا جوشاندہ، ارنڈی کے درخت کی چھال' سیاہ زیرے کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔ آم کی چھال قابض ہوتی ہے اور اندرونی جھلیوں پر نمایاں اثر کرتی ہے، اس لیے سیلان الرحم (لیکوریا)، آنتوں اور رحم کی ریزش، پیچش، خونی بواسیر کیلئے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ ان امراض میں آم کے درخت کی چھال کا سفوف یا تازہ چھال کا رس نکال کر اسے انڈے کی سفیدی یا گوند کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ کیری کے چھلکے کو گھی میں تل کر شکر ملا کر کھانے سے کثرت حیض میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہ چھلکا مقوی اور قابض ہوتا ہے۔ آم کی گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے۔ چونکہ اس میں بکثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے' اس لئے پرانی پیچش' اسہال' بواسیر اور لیکوریا میں مفید ہے۔ پیچش میں آنوؤں کو روکنے کیلئے گری کا سفوف دہی کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ نکسیر بند کرنے کیلئے گری کا رس ناک میں ٹپکایا جاتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ) دے۔ آپ یقین جانیئے میں یہ راز کسی کو نہیں بتاتی، یہ میرے اللہ کو پتہ ہے۔ بعض دفعہ میں سوچتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ واقعی اپنے نیک بندوں کو اپنے غیب کے خزانے سے عطا کرتا ہے اور اچھے اعمال کرنے کی توفیق دیتا ہے۔ اللہ پاک آپ کو اور زیادہ علم دے اور آپ اسی طرح لوگوں کو علم بانٹتے رہیں۔ آپ یقین کریں جب میں انمول خزانے پڑھتی ہوں اور پابندی سے روحانی محفل میں شرکت کرتی ہوں تو مجھے ایسا لگتا ہے کہ جیسے کوئی مجھے ہر معاملہ میں گائیڈ کرتا ہے مشورہ دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیکی کرنے کی توفیق دے۔ میں نے اور میرے بھائیوں نے بچپن میں حج کئے ہیں۔ اب میرا دل دوبارہ حج وعمرہ کرنے کو مچلتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے گھر بیت اللہ اور روضہ رسول ﷺ کی زیارت نصیب کرے (آمین)

(بقیہ: کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی) آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ سب آپ کے پاس لکھا ہوا موجود ہونا ضروری ہے۔ صرف سوچ لینا درحقیقت ہوا میں تیر چلانا ہے۔ قلم اٹھایئے اور ہر اس نکتے کے بارے میں لکھ لیجئے جو آپ کی ذات میں نکھار کا باعث بن سکے۔ پھر آپ جب سب کچھ لکھ لیں تو ان کے حصول کے ممکنہ راستے بھی تلاش کریں۔ جب آپ ایک آئیڈیا لکھ لیں تو دوسرا خود ہی آپ کے ذہن میں آئے گا۔ اپنے قیمتی وقت میں سے صرف 30 منٹ نکال کر ایک لسٹ بنایئے اس میں وہ سب کچھ لکھیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

اب ہم آپ کو گول سیٹنگ کے سات مراحل بتاتے ہیں۔ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔

❁ اپنے ٹارگٹ کو پہچانئے۔ یہ جانئے کہ آپ کیا حاصل کرنا یا کیا بننا چاہتے ہیں؟۔ ❁ ڈیڈ لائن مقرر کیجئے۔ آپ کب تک ان گولز کو حاصل کرنے میں کامیاب ہوں گے۔ ایک ماہ، 6 ماہ، ایک سال، مدت کا تعین ضروری ہے۔ ❁ مشکلات کا جائزہ لیں اور ان کے مناسب حل کے بارے میں لکھئے کہ وہ کس طرح دور ہوسکتی ہیں۔ ❁ وہ لوگ جو آپ کیلئے معاون ثابت ہوسکیں۔ ایسے لوگوں کے بارے میں تحریر کریں جن کا آپ کو تعاون درکار ہے اور جو مختلف ٹارگٹ کے حصول میں آپ کا ساتھ دے سکیں۔ ❁ ان گولز کے حصول میں آپ کو کون سی صلاحیتوں اور علم کی ضرورت ہے۔ تفصیل سے لکھئے اور پھر اس علم اور صلاحیتیں بڑھانے کیلئے پروگرام ترتیب دیں۔ ❁ لائحہ عمل ترتیب دیں۔ گولز کے حصول کا پورا طریقہ کار تیار کریں، آپ کو کیا کیا کرنا ہے۔ روزانہ کتنا کام کرنا ہے تاکہ آپ اپنی منزل سے قریب تر ہوتے جائیں۔ ❁ آخر میں ان مقاصد کے حصول کے نتیجے میں حاصل ہونے والے فوائد کی فہرست بنایئے۔ لکھئے کہ آپ یہ ساری محنت کیوں کر رہے ہیں۔ ان کا کیا فائدہ ہوگا؟ یاد رکھئے اعلیٰ کارکردگی ایک سفر ہے منزل نہیں۔ اس کا آغاز مقصد کے واضح تعین سے ہوتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے یاد رکھیں اگر آپ صحت مند ہیں تب ہی آپ اپنے تمام گولز کے حصول کیلئے بھرپور محنت کر سکتے ہیں۔

(بقیہ: گرمی میں صحت بخش مشروب)

وہ کہتے ہیں کہ جو دنیا کی واحد غذا ہے جس میں غذائیت سب سے زیادہ ہے۔ کدو کا شربت: کدو نبی اکرم ﷺ کی مرغوب غذا تھی۔ کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ گرمی کے موسم میں کدو کا شربت بنا کر پینا انتہائی مفید و مؤثر ہے یہ مشروب پیاس بجھاتا ہے، پیشاب آور ہے، گرمی کی حدت کو کم کر کے طبیعت کو مطمئن کرتا ہے، جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے، یرقان کے مریضوں کیلئے تحفہ خاص ہے، بخار کی حدت کو کم کرتا ہے، بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے، بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ خاص طور پر دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں میں اس کا استعمال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بنانے کا طریقہ: آدھا کلو کدو چھیل کر دھولیں، چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک گلاس پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر تقریباً 20 منٹ پکائیں، ٹھنڈا ہونے پر تین گلاس پانی مزید ڈال کر پتلا کرلیں۔ میٹھے کیلئے شکر کی بجائے شہد استعمال کیا جائے تو زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

(بقیہ: گھیگوار سے کمر درد)

دانتوں اور زبان کے لئے مفید ہے تھوڑا گودا لیکر منہ میں اچھی طرح ملیے، پانچ منٹ لگا رہنے دیجئے اب ذرا سا نمک لیکر دانتوں پر ملیں اور منہ صاف کرلیجئے۔ گودا کیسے حاصل کیا جائے: گھیگوار کی سب سے بڑی اور اچھی بات یہ ہے کہ اس سے کیا جانیوالا علاج بہت ہی سستا ہے اس پودے کو گھر میں کسی کیاری یا گملے میں لگالیں۔ اس پودے کی خوبی یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی زمین میں لگ جاتا ہے۔ اس کو توڑ کر اس کے پتے کو پانی سے اچھی طرح دھولیں پھر چاقو سے دونوں طرف کے کانٹے کاٹ لیں۔ اب ایک طرف سے چھیل لیں اس کے بعد اس کے ایک انچ سائز کے ٹکڑے کاٹ کر گرائنڈر میں پیس کر استعمال کر سکتے ہیں۔

(بقیہ: دس لاعلاج بیماریوں)

احاطہ تحریر سے باہر۔ ایسے ایسے لوگ خدمت کے میدان میں خالص، بے لوث اور بے غرض، ہمدردی لیکر آئے ہیں کہ بیان سے باہر، وہ خود کہتے ہیں کہ آپ اپنے سینے کے راز نہیں چھپاتے، ہم انہیں عام کیوں نہ کریں۔ وہ نسخہ جو بندہ نے اپنی کتاب کلونجی کے کرشمات سے عبقری میں شائع کیا اسے بے شمار مخلصین نے بنایا اور پھر عبقری کی نذر کیا۔ ہاں ایک اہم بات آپ سے عرض کرتا ہوں آپ بھی یہ نسخہ یا کوئی نسخہ اپنا' یا عبقری کا اگر آزمایا ہو تو چھپائیں نہیں یا سستی نہ کریں۔ ابھی بیٹھ کر لکھیں، اپنا واپسی کا مکمل پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کریں۔ صاف لکھیں اور کاغذ کے ایک طرف لکھنا ہرگز نہ بھولیں۔ خوبصورت لکھنا نہیں آتا تو جیسا بھی لکھ سکیں ضرور لکھیں' وعدہ کریں کہ لکھیں گے۔

(بقیہ: جن تابع کرنے کا آزمودہ عمل)

کہنے لگا کہ قاری صاحب الٹے لٹکے ہوئے ہیں اور ان کے منہ پر پٹی بندھی ہوئی ہے۔ سب نے دروازہ توڑا اور قاری صاحب کو نیچے اتارا۔ ان سے پوچھا کہ آپ کے ساتھ یہ کیا ماجرا ہوا، آپ کو کس نے الٹا لٹکایا؟ قاری صاحب تھے کہ سر نیچا کیے بیٹھے رہے اور کسی بات کا جواب نہیں دیا۔ نماز کے بعد سب پھر پوچھنے لگے مگر قاری صاحب یہ کہہ کر ٹال گئے کہ مجھے تو کچھ معلوم نہیں، میں تو سو رہا تھا کہ کسی نے مجھے باندھ دیا۔ سب نمازی اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے تو زرا حضر در ہو معاملہ سمجھ چکے تھے، کہنے لگے کہ قاری صاحب بغیر استاد کے جن قابو کرنے میں جان کا خطرہ رہتا ہے۔ اب آپ کو جو سزا ملی ہے امید ہے کہ آپ کا شوق اتر گیا ہوگا۔ قاری صاحب کہنے لگے کہ مجھے معاف کردیں، آئندہ اس کام سے توبہ کرتا ہوں۔

عبقری 36 مچھر بھگائیں: سنگترے کے چھلکے کا دھواں دینے سے مچھر بھاگ جاتے ہیں، اس کے علاوہ تھوڑی سی اجوائن کی دھونی دینے سے بھی مچھر ختم ہوجاتے ہیں۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹنین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت-/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُ للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

37

ماہنامہ عبقری ® لاہور

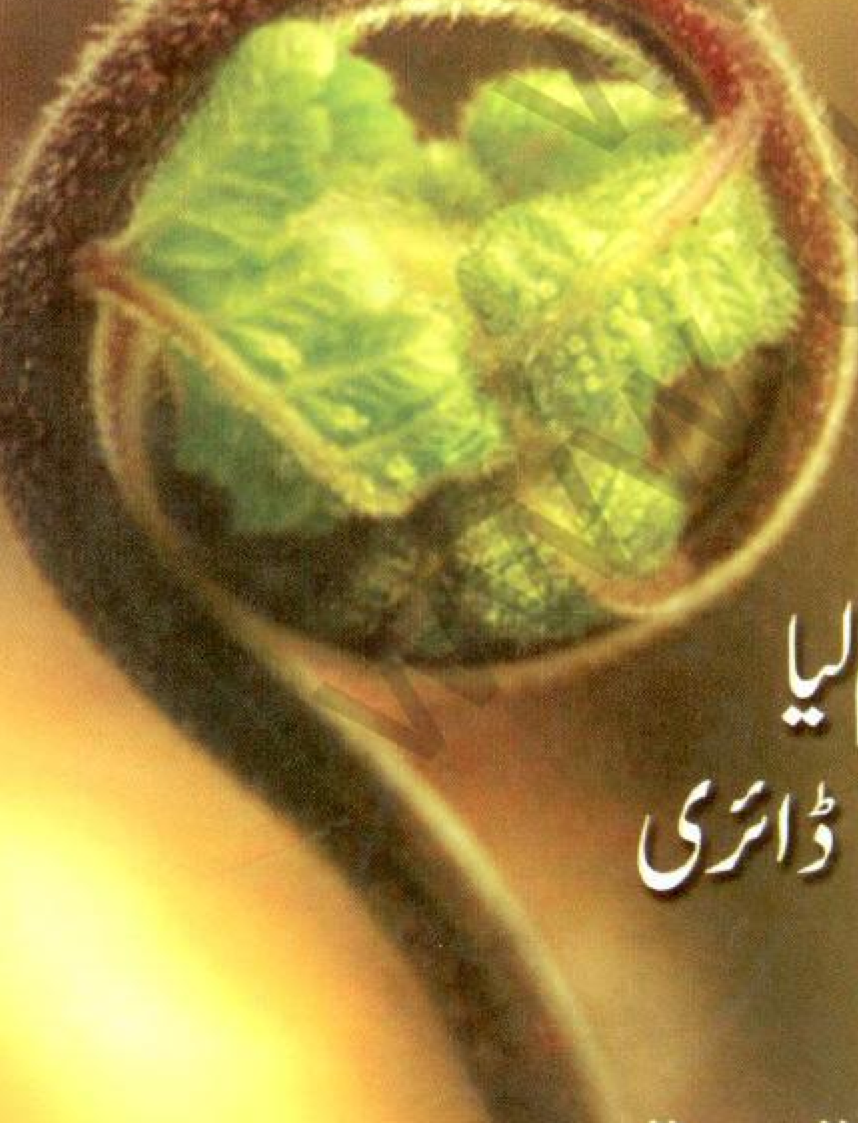
جولائی 2009 بمطابق رجب 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی



* موسم برسات اور جلدی امراض
* غیبت کرنے پر عبرت ناک انجام
* امرود اور کالی مرچ نے حیران کر دیا
* مخدوم جہانیاں جہانگشتؒ کے آزمودہ وظائف
* پتھری کا علاج ناممکن نہیں رہا
* بابا جمعہ کے حیران کن طبی کمالات
* بیوی نے معاف کیا تو روح نکلی
* خوبصورت ہاتھ صحت مند ناخن
* طاقت ور موکل نے گالی کا انتقام لیا
* لازوال شباب بے مثال جوانی کی ڈائری
* ڈاکو کے اعتراض نے عظیم بنا دیا
* آلو بخارا......فرحت اور صحت ساتھ ساتھ

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضانؒ چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 1 جلد نمبر 4 جولائی 2009ء بمطابق شعبان 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور جولائی 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ چوک میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(2)	غیبت کرنے پر عبرت ناک، حال دل	(20)	طبی مشورے
(3)	درس ہدایت	(22)	ڈاکو کے اعتراض نے عظیم بنا دیا
(4)	موسم برسات اور جلدی امراض	(23)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(5)	ایک آہ سے کنیز مرگئی	(24)	میرے تجربات اور عبقری
(6)	امرود اور کالی مرچ نے حیران کر دیا	(25)	طاقت ور موکل نے گالی کا انتقام لیا
(7)	میتھی......ذائقہ بھی اور صحت بھی	(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(8)	خواب کا صحت پر اثر	(28)	جن عورت لے گئے
(9)	کامیابی میں کمال پانے والوں کے راز	(29)	حَسۡبُنَا اللّٰہ کے معجزانہ تجربہ شدہ کمالات
(10)	صحت مند ناخن خوبصورت ہاتھ	(30)	مجرب قرآنی علاج اور مستند شرعی اعمال
(11)	بچے کا وزن نہ بڑھنے دیجئے	(31)	آپ کا خواب اور تعبیر
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟	(32)	اسم محمد ﷺ سے ازلی مشکلات کا حل
(13)	پتھری کا علاج ناممکن نہیں رہا	(33)	لازوال شباب بے مثال جوانی کی ڈائری
(14)	مخدوم جہانیاں جہانگشتؒ کے آزمودہ وظائف	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(15)	آلو بخارا......فرحت اور صحت ساتھ ساتھ	(36)	لذت میں کھوئی نئی نسل کا علاج
(16)	بابا جمعہ کے حیران کن طبی کمالات	(37)	ڈپریشن اور نفسیاتی بیماریوں کا حل
(17)	سولہ بیماریاں اور آزمودہ بوٹی	(38)	بقایا جات
(18)	بیوی نے معاف کیا تو روح نکلی	(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں
(19)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-7552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔☆ روزانہ صرف تیں لوگوں سے ملاقات ہوگی۔بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے،بحث سے گریز کریں۔☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560
راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351=051-5539815

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website: www.ubqari.net
E-mail: ubqari@hotmail.com

غیبت کرنے پر عبرت ناک انجام

ایک تابعی جن کا نام ربعی رحمۃ اللہ علیہ ہے وہ اپنا واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں ایک مجلس میں پہنچا۔ میں نے دیکھا کہ لوگ بیٹھے باتیں کر رہے ہیں۔ میں بھی اس مجلس میں بیٹھ گیا، اب باتوں کے دوران کسی کی غیبت شروع ہوگئی، مجھے یہ بات بری لگی کہ ہم یہاں مجلس میں بیٹھ کر کسی کی غیبت کریں، چنانچہ میں اس مجلس سے اٹھ کر چلا گیا، اس لئے کہ اگر کسی مجلس میں غیبت ہو رہی ہو تو آدمی کو چاہئے کہ اس کو روکے اور اگر روکنے کی طاقت نہ ہو تو کم از کم اس گفتگو میں شریک نہ ہو بلکہ اٹھ کر چلا جائے، چنانچہ میں اٹھ کر چلا گیا، تھوڑی دیر بعد خیال آیا کہ اب مجلس میں غیبت کا موضوع ختم ہو گیا ہوگا اس لئے دوبارہ اس مجلس میں انکے ساتھ بیٹھ گیا۔ اب تھوڑی دیر ادھر ادھر کی باتیں ہوئیں لیکن تھوڑی دیر کے بعد پھر غیبت شروع ہوگئی لیکن اب میری ہمت کمزور پڑ گئی اور میں اس مجلس سے اٹھ نہ سکا اور جو غیبت وہ لوگ کرتے رہے میں اسے سنتا رہا، پھر میں نے بھی غیبت کے ایک دو جملے کہہ دیئے۔

جب میں اس مجلس سے گھر آیا اور رات کو سویا تو خواب میں ایک انتہائی سیاہ فام آدمی کو دیکھا جو ایک بڑے طشت میں میرے پاس گوشت لیکر آیا، جب میں نے غور سے دیکھا تو معلوم ہوا کہ وہ خنزیر کا گوشت ہے اور وہ سیاہ فام آدمی مجھ سے کہہ رہا ہے کہ خنزیر کا گوشت کھاؤ، میں نے کہا: میں مسلمان ہوں خنزیر کا گوشت کیسے کھاؤں؟ اس نے کہا یہ تمہیں کھانا پڑیگا۔ پھر زبردستی اس گوشت کے ٹکڑے میرے منہ میں ٹھونسنے لگا، اب میں منع کرتا جاتا ہوں اور وہ ٹھونستا جا رہا ہے، یہاں تک کہ مجھے متلی اور قے آنے لگی مگر وہ ٹھونستا جا رہا تھا، پھر اسی شدید اذیت کی حالت میں میری آنکھ کھل گئی۔ جب بیدار ہونے کے بعد میں نے کھانے کے وقت کھانا کھایا تو خواب میں جو خنزیر کے گوشت کا بدبودار ذائقہ تھا' وہ ذائقہ مجھے اپنے کھانے میں محسوس ہوا اور تیس دن تک میرا یہ حال رہا، جس وقت بھی میں کھانا کھاتا تو ہر کھانے میں اس خنزیر کے گوشت کا بدترین ذائقہ میرے کھانے میں شامل ہو جاتا اور اس واقعہ سے اللہ تعالیٰ نے اس پر متنبہ فرمایا کہ ذرا سی دیر میں نے مجلس میں غیبت کی تھی لیکن اس کا برا ذائقہ میں تیس دن تک محسوس کرتا رہا۔

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

میرے ساتھی نے ایک نیک صورت اور نیک سیرت شخص سے ملاقات کروائی اور بہت اچھے الفاظ میں ان کی تعریف کی۔ احباب سے گفتگو ہوتی رہی۔ جب سب چلے گئے اور ہم دونوں اکیلے رہ گئے تو گفتگو کا موضوع علاج معالجے کی طرف چلا گیا تو انہوں نے اپنا ایک ایسا واقعہ بیان کیا جو بظاہر نا قابل یقین تھا لیکن اس کا عملی ثبوت وہ نیک سیرت شخص میرے سامنے تھا۔ میں حیرت اور جستجو سے ان کی بات سن رہا تھا۔

کہنے لگے کہ گزشتہ تقریباً بارہ سال سے پاخانے کے راستے خون آ رہا تھا۔ اکثر نے بواسیر کہا اور میں نے بواسیر کا علاج کیا۔ بواسیر کا بہت سختی سے پرہیز کیا لیکن کبھی مرض بظاہر ختم ہو جاتا مگر پھر اسی طرح خون آنے لگتا۔ میں سوچتا کہ یہ اتنا خون نکلتا ہے تو یہ پھر بنتا اور جسم میں پورا کیسے ہوتا ہوگا؟ اسی دوران ایک بڑے سرجن سے آپریشن بھی کرایا۔ تھوڑے عرصے کے لئے افاقہ ہوا لیکن پھر تکلیف شدت اختیار کر گئی۔ میں نے ان بارہ سالوں میں نا معلوم کتنے علاج کرائے' کتنے انجکشن' کتنے ٹوٹکے' کتنی غذائیں تبدیل کیں لیکن مرض وہی اور میں ویسے ہی۔ اب آخری حل یہی تھا کہ میں سو فیصد اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا لہٰذا میں سو فیصد اللہ تعالیٰ کی ذات عالی کی طرف متوجہ ہوا۔ دعا تو پہلے بھی کرتا تھا لیکن بارہ سال کے تجربے نے بتایا کہ اب تک دعاؤں کے ساتھ اسباب بھی تھے اب اسباب کو چھوڑ کر سو فیصد مسبب الاسباب کی طرف متوجہ ہوں اور میں نے ایسا ہی کیا تقریباً ایک ماہ تک خوب بھکاری بن کر دعا کرتا رہا۔ اچانک میرے دل میں ایک خیال پیدا ہوا کہ میں عود کا عطر زیادہ استعمال کرتا ہوں لیکن دوسرا خیال آیا کہ عطر تو سنت ہے پھر اگلا خیال آیا کہ جہاں طب نبویؐ میں علاج بتایا گیا ہے تو وہاں پرہیز بھی ضرور بتایا گیا ہے آخر کیوں حضور سرور کونین ﷺ نے کھجور کے ساتھ ککڑی کھانے کا حکم دیا تاکہ کھجور کی گرمی کی اصلاح ککڑی سے ہو جائے آخر حضور ﷺ نے کیوں کھجور کا شربت یعنی اس کو بھگو کر استعمال کرنے کا حکم دیا ہے۔ یہ سب باتیں میرے ذہن میں گھومنے لگیں اور میں نے وقتی طور پر عود کے عطر' جو کہ میں نہایت بکثرت استعمال کرتا تھا' چھوڑ دیا بس اس کا چھوڑنا تھا کہ مجھے افاقہ ہو گیا۔ چند دن بعد میں نے پھر استعمال کیا' پھر خون شروع ہو گیا۔ میں نے پھر چھوڑ دیا اس طرح 3 بار چھوڑا اور 3 بار استعمال کیا آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ مرض عطر عود کا بکثرت استعمال کرنے سے ہے اس کا بدل عطر گلاب ہے۔ سنت نبوی ﷺ ہی پوری کرنی ہے' عود کی بجائے گلاب استعمال کر لیتے ہیں جس کی احادیث میں بہت تعریف آئی ہے۔

قارئین! آقا سرور کونین ﷺ نے صدیوں قبل گلاب استعمال کرنے کی ترغیب دی یا حنا کا عطر استعمال کرنے کا حکم دیا۔ آج کی سائنس اروما تھراپی یا پرفیوم تھراپی کے نام سے امراض کا علاج کر رہی ہے۔ معلوم ہوا کہ خوشبو کا زندگی وصحت پر ضرور اثر پڑتا ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

محبت کا دامن

محترم دوستو! اللہ جل شانہ، نے ہمیں عبادت کے لئے پیدا کیا ہے اور عبدیت کے لئے زندگی کے سانس دیئے ہیں۔ ایک ہے عبادت اور ایک ہے اس کی لذت' عبادت کی مثال ایسے ہے جیسے کھانا اور کھانے کی لذت علیحدہ چیز ہے۔ ہم ہر چیز کھا لیتے ہیں لیکن کہتے ہیں کہ پیٹ بھی بھرے اور ساتھ لذت بھی مل جائے۔ لذیز کھانے، ان میں مصالحے اور ان کو دیر تک پکانا، یہ ساری چیزیں لذت کے لئے ہوتی ہیں۔ اگر صرف پیٹ بھرنا ہو تو آٹے کو پانی میں گھول کر پینے سے بھی پیٹ بھر جائے گا، سبزی کو کچا کھانے سے بھی پیٹ بھر جائے گا اور دال کو تھوڑا سا

الفت میں برابر ہے وفا ہو یا جفا ہو .... ہر چیز میں لذت ہے اگر دل میں مزہ ہو

کھالیں تو بھی پیٹ بھر جائے گا لیکن ہم ذائقے کے لئے بھی کوشش کرتے ہیں کہ ذائقے ملیں۔ مجھ سے ایک صاحب کہنے لگے کہ یہ دنیا ہی ذائقے کی ہے۔ اتنے بڑے بڑے ہوٹل اور مہنگے سے مہنگے کھانے، یہ سب ذائقے ہی تو ہیں اور کیا ہیں؟ میرے دوستو! جس طرح چیزوں میں ہم ذائقے دیکھتے ہیں اسی طرح اعمال کے بھی ذائقے ہوتے ہیں اعمال کی بھی لذتیں ہوتی ہیں۔ نماز کی کیا لذت ہے، اللہ کی نافرمانی کی طرف بندہ متوجہ ہوا اور ایک طرف حکم متوجہ ہوا اب نافرمانی چھوڑ دی، گناہ کو چھوڑ دیا اور اس چھوڑنے پہ جو دل پہ چوٹ لگی اس سے بھی ایک لذت ملتی ہے ایک ذائقہ ملتا ہے۔ جس طرح گناہ کرنے سے وقتی طور پہ کوئی ذائقہ ملتا ہے اسی طرح گناہ کے چھوڑنے سے اللہ ایک نور دیتا ہے۔ مجھ سے ایک نوجوان نے ایک بات کہی جو میرے دل پر لکھی ہوئی ہے۔ کہنے لگا جب بھی میرا دل گناہ کی طرف مائل ہوتا ہے تو میں مجاہدہ کرتا ہوں، ضبط نفس کرتا ہوں، اللہ جل شانہ کی طرف متوجہ ہوتا ہوں۔ اس مجاہدے پر مجھے ایک نور ملتا ہے اور اس نور سے میں اللہ پاک کا دیدار کرتا ہوں۔ میرے محترم دوستو! نیکی کا نور ہے، نیکی کی لذت ہے اور نیکی کا اپنا ایک مزہ ہے' ہر چیز کی اپنی لذت، ہر چیز کا اپنا ذائقہ' اسی طرح نیکی کا بھی ذائقہ ہے، نیکی کا بھی مزہ ہے۔

کوئی مزہ مزہ نہیں کوئی خوشی خوشی نہیں
تیرے بغیر زندگی ہے بیکار زندگی نہیں

حضرت شاہ فضل الرحمٰن گنج مراد آبادی رحمتہ اللہ کی خدمت میں ایک فقیر رہتا تھا۔ اللہ اللہ کرتا تھا اور اللہ اللہ سیکھتا تھا۔ ایک دفعہ کہنے لگا حضرت اگر میرے پاس کوئی آدمی دودھ لے آتا ہے اور وہ پھیکا ہوتا ہے تو میں اللہ اللہ کرتا ہوں اور میرے اللہ اللہ کہنے سے دودھ کا ہر گھونٹ میٹھا ہو جاتا ہے۔ اللہ کی قسم! اللہ کے نام کا مزہ ہے لیکن ہم نے چکھا ہی نہیں اور چکھیں تو اس وقت جب اس کی کوشش کریں۔ آدمی جس چیز کی طلب کرتا ہے تو اس چیز کی کوشش کرتا ہے اور جس چیز کی کوشش کرتا ہے وہ چیز مل جاتی ہے خواہ وہ نیکی ہو یا برائی ہو، گناہ ہو یا معصیت ہو، عزت ہو یا ذلت ہو، اللہ جل شانہ، خلیل ہے۔ خلیل، حبیب، رفیق، صدیق یہ سب عربی میں دوستوں کے نام ہیں۔ خلیل بھی دوست کو کہتے ہیں، حبیب بھی دوست کو کہتے ہیں، رفیق اور صدیق بھی دوست کو کہتے ہیں۔ خلیل اس دوست کو کہتے ہیں جس کے درمیان کوئی خلا ہی نہ ہو اتنا ملا ہوا ہو، اتنا قریب ہو، اتنا قریب ہو کہ دونوں کے درمیان کوئی وقفہ ہی نہ ہو یا محدثین فرماتے ہیں کہ خلیل اس دوست کو کہتے ہیں جو کبھی ایک دوسرے سے جدا ہو ہی نہ سکیں اور جن کے جدا ہونے کا کوئی خیال ہی نہ کر سکے۔ اللہ جل شانہ، نے اپنے فرشتوں کے سامنے اپنے دوست کی محبت کو بیان کیا کہ خلیل میرا دوست ہے تو فرشتوں نے عرض کی کہ یا اللہ! پھر ہم تیرے دوست کا امتحان نہ لیں کہ وہ واقعی تیرا دوست بھی ہے یا نہیں۔ اب ایک فرشتہ انسانی شکل میں آیا۔ حضرت ابراہیمؑ بکریاں چرا رہے تھے۔ قریب آ کر اس فرشتے نے اللہ جل شانہ، کا نام لیا اور بہت لذت سے لیا۔ خود فرشتے کی زبان سے اللہ کا نام سوچو کیسے نکلا ہوگا؟ وہ گھڑی کیسی ہوگی؟ وہ منظر کیسا ہوگا؟ نام دوست کا، سننے والا بھی دوست، نام محبوب کا، سننے والا محبّ، اس فرشتے نے اللہ کا نام ایسے درد دل سے لیا کہ حضرت ابراہیمؑ تڑپ اٹھے اور فوراً دیکھا کہ کون ہے ایک صاحب تھے اور انہوں نے اللہ جل شانہ کا نام لیا تھا تو ایک دم کہنے لگے کہ اس نام کو پھر لو تو فرشتے نے کہا اس نام لینے پر کچھ قیمت لگے گی۔ مفت میں نہیں لوں گا۔ حضرت ابراہیمؑ نے پوچھا کیا قیمت لگے گی؟ فرشتے نے کہا جو کہ انسان کے روپ میں تھا، کہ آدھی بکریاں مجھے دے دو۔ حضرت ابراہیمؑ نے کہا ٹھیک ہے تو نام لے۔ فرشتے نے پھر اللہ کا نام لیا پھر مزہ آیا۔

الفت میں برابر ہے وفا ہو یا جفا ہو
ہر چیز میں لذت ہے اگر دل میں مزہ ہو

دل میں اللہ کے نام کا مزہ تھا، اللہ کے نام کی لذت تھی لہٰذا حضرت ابراہیمؑ نے کہا پھر کہو فرشتے نے دوبارہ اللہ کا نام لیا اور پوچھا اب کیا دیتے ہو؟ حضرت ابراہیمؑ نے کہا باقی آدھی بکریاں بھی تیری پھر کہا کہ اب پھر اللہ کا نام لے فرشتے نے کہا اب تمہارے پاس دینے کو کیا ہے ساری بکریاں تو تم مجھے دے چکے ہو حضرت ابراہیمؑ نے کہا کہ میں تیرا غلام بن جاؤں گا اور ان بکریوں کو چراؤں گا بس تو ایک دفعہ پھر میرے محبوب کا نام لے۔ فرشتے نے کہا بس میں تو امتحان لینے آیا تھا یہ بکریاں تیری ہیں۔ واقعی تو رب کا خلیل ہے۔ میرے دوستو! چیزوں کے ذائقے اور چیزوں کی لذتوں کو حاصل کیا۔ اللہ جل شانہ، کی لذت کو نہ پایا۔ اللہ جل شانہ، کے نام کا ذائقہ، اللہ جل شانہ، کے نام کی لذت، اللہ جل شانہ، کے نام کا سرور، اللہ کے نام کا مزہ کیا کمال ہے۔ لیکن یہ چیز مجاہدے کے بعد اور نفس کی قربانی کرنے سے ملے گی۔ حضرت آسیہ فرعون کی بیوی تھیں۔ اس اللہ والی خاتون کو اللہ کے نام کا مزہ مل گیا تھا اور آپ کو ضمناً ایک بات بتاتا چلوں۔ فرعون حضرت موسیٰؑ پر ایمان لانے ہی والا تھا کہ تھوڑا سا چوک گیا تھا۔ وہ کیسے؟ یہ جو اندر کی حب جاہ ہے کہ میں کچھ ہوں یہ چیز ہدایت سے بڑی دور کر دیتی ہے کہ میری بھی کوئی حیثیت ہے۔ اسی چیز نے تو شیطان کو ہدایت سے دور کیا۔ (جاری ہے)

حاملہ کی متلی:۔ حاملہ کی قے، متلی اور ابکائی کو دور کرنے کیلئے قندھاری انار کا رس پینا بہت ہی مفید ہے اور عام حالات میں بھی مفید تر ہے

موسم برسات اور جلدی امراض

ساون کی رت آئے تو ہر چیز میں ایک نئی روح اور امنگ پیدا ہو جاتی ہے' ہر چیز پر جوانی آجاتی ہے لیکن اس موسم میں فضا میں رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے مضر اور خطرناک جراثیم، بیکٹیریا کی نشوونما میں بھی بڑی تیزی آجاتی ہے۔ (ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ)

مئی جون کی لو کے ستائے لوگ آسمان کی طرف دیکھ کر بادلوں کی آمد کے منتظر ہوتے ہیں۔ لو کی وجہ سے درخت' پودے' پرند چرند مرجھائے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ ساون کی رت آئے تو ہر چیز میں ایک نئی روح اور امنگ پیدا ہو جاتی ہے اور پرند کیا' درخت کیا' انسان و حیوان سب برسات کی پہلی بارش کے ساتھ جھوم اٹھتے ہیں۔ ہر طرف ہریالی پھیل جاتی ہے۔ کالے بادل ہر طرف اپنی موجودگی کا احساس دلاتے ہیں اور ہر چیز پر جوانی آجاتی ہے۔ اس موسم میں فضا میں رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے مضر اور خطرناک جراثیم، بیکٹیریا کی نشوونما میں بڑی تیزی آجاتی ہے۔ جس کی وجہ سے بیماریاں نمایاں طور پر سر اٹھا لیتی ہیں۔ اس رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے انسان کے نظام انہضام میں بھی تبدیلی آتی ہے اور انسان مٹھاس کی بجائے ترش اشیاء کی طرف زیادہ راغب ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا نظام قدرت دیکھئے کہ اسی موسم میں لیموں پر بھی بہار آجاتی ہے اور لیموں بازار میں سستے داموں فروخت ہونے کے لئے آجاتا ہے۔ لیموں کی سکنجبین یا مشروب میں لیموں کا استعمال لطف کو دوبالا کر دیتا ہے اور نظام انہضام میں جو منفی تبدیلی آرہی ہوتی ہے اس میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے۔ سرکہ اور پیاز اس موسم میں وافر مقدار میں استعمال کرنے چاہئیں۔ ان چیزوں کی خصوصیات پر ایک سرسری نظر ڈال لیں تو آپ کو ان کی افادیت کا علم ہو جائیگا۔

لیموں کے اوصاف:۔ معدے کو قوت دیتا ہے' گردے کا سدہ کھولتا ہے' بھوک بڑھاتا ہے' نظام انہضام کو قوت دیتا ہے' ڈکاریں لاتا ہے' دل کو طاقت بخشتا ہے' اخلاط ردی کی اصلاح کرتا ہے' تریاقی خصوصیات کا حامل ہے' معدے کا بوجھ زائل کرتا ہے' خون کے پھوڑے پھنسیوں کو نافع ہے' صفراء کی حدت اور تیزی کو بجھاتا ہے' خون کی تیزی کو تسکین دیتا ہے' معدے اور جگر میں صفراء کو صاف کر دیتا ہے' صفراوی قے روکتا ہے' صفراوی تبخیر کو روکتا ہے۔ گرمی کے دردسر کا نافع ہے' معدے میں بلغم کی موجودگی کو ختم کرتا ہے' چکنی غذاؤں کو جلد ہضم کرتا ہے۔ صفراوی پیاس کو مٹاتا ہے' ہیضہ کے جراثیم کو رفع کرنے کی طاقت رکھتا ہے، بدہضمی کو دور کرتا ہے اور سوزش شکم کو ختم کرتا ہے۔

سرکہ کے فوائد:۔ صفراء کو ختم کرتا ہے' معدے سے رطوبت کو نکالتا ہے' قوت ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے' بدہضمی کو ختم کرتا ہے اور خون کی حدت کو کم کرتا ہے۔

پیاز کے فوائد:۔ سدہ اور مسام کھولتا ہے اور ہاضم ہے، بھوک بڑھاتا ہے' پیشاب آور ہے' ریاح کو تحلیل کرتا ہے' صفراوی متلی کو دور کرتا ہے۔ پیاز کو سرکے میں ملا کر استعمال کرنے سے ان دونوں کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ برسات کے موسم میں عام طور پر کہا جاتا ہے کہ خون پتلا ہو جاتا ہے۔ جگر اور دوسرے اعضاء میں موجود زہریلے مادے آسانی سے خون میں گردش کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں بڑوں میں یہ گندے مادے پھوڑے پھنسیوں کی صورت میں نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر برسات کی آمد سے پیشتر یعنی مئی جون میں ان زہریلے مادوں کو ختم کرنے کے لئے نیم کا رس، چرائتہ کا رس، دھماسا، رسونت وغیرہ استعمال کر لی جائے تو برسات میں زہریلے مادے خون میں نہ ہونے کی وجہ سے انسان جلدی امراض کا شکار نہیں ہوتا۔

برسات کے موسم میں پسینہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس کے ساتھ ساتھ نمکیات بھی جسم سے زیادہ خارج ہوتے ہیں اگر برسات کے موسم میں سوتی کپڑے پہنے جائیں تو ان میں پسینہ جذب کرنے کی خصوصیت موجود ہوتی ہے اور اس طرح سے پسینہ کپڑوں میں جذب ہو کر جلد ہوا میں شامل ہو جاتا ہے۔ اگر سوتی کپڑوں کی بجائے ایسے کپڑے استعمال کئے جائیں جو پسینے کو جذب کرنے کی صلاحیت نہ رکھتے ہوں تو زیادہ پسینہ میں بھیگے رہنے اور نمکیات کی زیادتی کی وجہ سے جلد خراب ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ سرخ داغ دھبے ظاہر ہوتے ہیں اور بعض دفع ایسے محسوس ہوتا ہے کہ جلد جل گئی ہے۔ ان حالات میں پسینہ کا کپڑوں میں جذب ہو کر ہوا میں شامل ہونا ضروری ہے کیونکہ پسینہ میں نمکیات بھی موجود ہوتے ہیں جو کپڑے میں رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے نمکیات بار بار جسم کے ساتھ لگتے ہیں اور جلد کو خراب کرتے ہیں لہٰذا اگر ہو سکے تو کپڑے صبح و شام تبدیل کریں ورنہ بنیان 24 گھنٹے بعد ضرور تبدیل کر لینی چاہئے ورنہ جلد کے خراب ہونے کے چانس بڑھ جائیں گے۔ برسات میں حبس کی وجہ سے گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے جلد پر خارش پیدا ہوتی ہے اور ان دانوں میں جلن بھی محسوس ہوتی ہے اور بعض دفعہ یہ گرمی دانے بڑے ہو کر پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گرمی دانوں کیلئے عام طور پر برف کو جسم پر ملا جاتا ہے جس سے وہ دانے بیٹھ جاتے ہیں اس کے علاوہ اس پر وہ چیز جو جسم کے ساتھ لگ کر ٹھنڈک کا احساس پیدا کرے، ان دانوں کیلئے بہتر ہے۔ آج کل عام طور پر ٹالکم پاؤڈر میں ست پودینہ اور کافور ملا دیا جاتا ہے اور جب اس ست پودینہ والے پاؤڈر کو جسم پر لگایا جاتا ہے تو بہت زیادہ ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور گرمی دانے اس ٹھنڈک کی وجہ سے بیٹھ جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل پاؤڈر اگر بنا کر استعمال کیا جائے تو گرمی دانوں کی تلخی سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ ٹالکم پاؤڈر 70 فیصد، زنک اوکسائیڈ 10 فیصد، ست پودینہ 7 فیصد، میتھائل سلی گیٹ 3 فیصد، کافور 2 فیصد، بورک ایسڈ 6 فیصد، ٹائی ٹانیم ڈائی اوکسائیڈ 2 فیصد۔ بعض لوگ گرمی دانوں کی شدت کو کم کرنے کیلئے چکنی مٹی کا لیپ جسم پر کر دیتے ہیں۔

خون کی گرمی کو ختم کرنے سے جلدی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اسکے علاوہ گل بابونہ کا جوشاندہ صبح و شام استعمال کریں اور مقامی طور پر گل بابونہ کے جوشاندے کو گاڑھا کر کے جسم پر استعمال کریں۔ برسات کے موسم میں پاؤں کی انگلیوں کی اندر کی جلد بھی گل جاتی ہے اور اس کی وجہ بھی پسینہ ہے۔ جوتے پہننے سے پہلے پاؤں کی انگلیوں کو اچھی طرح دھو کر تولیہ سے صاف کر کے انگلیوں کے درمیان اوپر تحریر کردہ پاؤڈر استعمال کریں ایک تو اس سے پاؤں کی بدبو سے نجات مل جائے گی اور دوسرا انگلیوں کی جلد محفوظ رہے گی۔ برسات کے موسم میں چینی اور گڑ جیسی اشیاء آم اور دوسری ایسی گرم چیزیں برسات میں جلد کو خراب کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہیں۔ برسات کے موسم میں بچے گندے پانی میں نہاتے ہیں جس کی وجہ سے جلد پر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں صاف پانی سے نہلا کر اس پر سرسوں کے تیل کی مالش بہتر رہتی ہے کیونکہ سرسوں کے تیل میں گندھک کا عنصر موجود ہوتا ہے جو جلدی امراض کیلئے نہایت موثر ہے۔ سائنسی تحقیق ہے کہ جلد پر ظاہر ہونے والے امراض کا زنک (جست) کے ساتھ گہرا تعلق ہے لہٰذا برسات کے موسم میں یا اس سے پیشتر جست مرکب کا استعمال جلدی امراض سے بچا سکتا ہے۔ برسات کے موسم میں اگر نیم کے پتوں کو جوش دیکر پانی کو ٹھنڈا کر کے بچوں کو نہلایا جائے تو جلد کے امراض مثلاً خارش، پھنسیوں وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

ایک آہ سے کنیز مرگئی

حضرت حبیبہ عدویہؒ ساری رات نماز پڑھتیں جب صبح صادق ہوجاتی تو کہتیں یا اللہ! رات چلی گئی اور دن کی روشنی ہوگئی۔ کاش مجھے معلوم ہوجاتا کہ میری یہ رات تو نے قبول فرمالی تاکہ میں اپنے آپ کو مبارکباد دوں، یا تو نے رد کردی تاکہ میں اپنی تعزیت کروں

حضرت حبیبہ عدویہؒ جب نماز سے فارغ ہوجاتیں تو اپنے کپڑے کو اپنے اوپر لپیٹ کر چھت پر کھڑی ہوجاتیں اور دعا میں مشغول ہوجاتیں اور کہتیں "یا اللہ ستارے چھپ گئے اور لوگ سو گئے...... بادشاہوں نے اپنے دروازے بند کردیئے اور ہر شخص اپنے محبوب کے ساتھ تخلیہ میں چلا گیا اور میں تیرے سامنے کھڑی ہوں" یہ کہہ کر نماز شروع کردیتیں اور ساری رات نماز پڑھتیں۔ جب صبح صادق ہوجاتی تو کہتیں یا اللہ! رات چلی گئی اور دن کی روشنی ہوگئی۔ کاش مجھے معلوم ہوجاتا کہ میری یہ رات تو نے قبول فرمالی تاکہ میں اپنے آپ کو مبارکباد دوں یا تو نے رد کردی تاکہ میں اپنی تعزیت کروں۔ تیری عزت کی قسم! میں تو ہمیشہ اسی طرح کرتی رہوں گی تیری عزت کی قسم! اگر تو نے مجھے اپنے دروازے سے دھکیل دیا تب بھی تیرے کرم اور تیری بخشش کا جو حال مجھے معلوم ہے اس کی وجہ سے تیرے در سے نہیں ہٹوں گی۔

حضرت عجرہ رحمۃ اللہ علیہ نابینا تھیں، ساری رات جاگتیں اور جب سحر کا وقت ہوتا تو بہت غمگین آواز سے کہتیں یا اللہ! عابدوں کی جماعت نے تیری طرف چل کر رات کے اندھیرے کو قطع کیا۔ وہ تیری رحمت اور تیری مغفرت کی طرف ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی کوشش کرتے رہے۔ یا اللہ! میں صرف تجھ ہی سے سوال کرتی ہوں۔ تیرے سوا کسی دوسرے سے میرا سوال نہیں ہے کہ تو مجھے سابقین کے گروہ میں شامل کرلے اور اعلیٰ علیین تک پہنچادے اور مقرب لوگوں کے درجہ میں داخل کردے اور اپنے نیک بندوں میں شامل کرلے تو سب سے زیادہ رحم کرنے والا ہے۔ ہر اونچے درجے والے سے بلند ہے، سارے کریموں سے زیادہ کریم ہے۔ اے کریم...... کہہ کر سجدہ میں گرجاتیں اور ان کے رونے کی آواز سنائی دیتی اور صبح تک روتی رہتیں اور دعائیں کرتی رہتیں۔

ایک بزرگ کہتے ہیں کہ میں ایک دن بازار جارہا تھا اور میرے ساتھ میری حبشی باندی بھی تھی۔ میں اس کو ایک طرف بٹھا کر آگے چلا گیا اور اس سے کہہ گیا کہ یہیں بیٹھی رہ میں ابھی آتا ہوں۔ جب میں واپس آیا تو وہ اس جگہ نہ ملی۔ مجھے بہت غصہ آیا اور اسی حالت میں گھر گیا جب اس نے مجھے غصہ میں دیکھا تو کہنے لگی میرے آقا غصہ میں جلدی نہ کرو۔ ذرا میری بات سن لو آپ مجھے ایسی جگہ بٹھا کر گئے تھے جہاں کوئی اللہ کا نام لینے والا نہیں تھا۔ مجھے ڈر ہوا کہ کہیں یہ جگہ زمین میں نہ دھنس جائے۔ (جس جگہ اللہ تعالیٰ کا ذکر نہ ہو اس جگہ جتنی جلدی عذاب آجائے قرین قیاس ہے) اس کی اس بات سے مجھے بڑا تعجب ہوا میں نے اس سے کہا کہ تو آزاد ہے۔ کہنے لگی آقا تم نے میرے ساتھ اچھا سلوک نہ کیا۔ میں نے کہا کیوں؟ کہنے لگی کہ پہلے جب میں باندی تھی تو مجھے دوہرا ثواب ملتا تھا (جیسا کہ حدیث میں ہے کہ جو غلام اللہ کی اطاعت کرے اور اپنے مالک کی خدمت کرے اس کیلئے دوہرا اجر ہے) اب آپ نے آزاد کرکے میرا ایک اجر ضائع کردیا۔

حضرت خواص رحمۃ اللہ علیہ جو مشہور بزرگ ہیں فرماتے ہیں کہ ہم حضرت رحلہ عابدہ رحمۃ اللہ علیہ کے پاس گئے۔ وہ روزے رکھتے رکھتے کالی پڑگئیں تھیں اور نمازیں پڑھ پڑھ کر (پاؤں شل ہوگئے تھے جس کی وجہ سے) اپاہج ہوگئی تھیں، بیٹھ کر نماز پڑھتی تھیں اور روتے روتے نابینا ہوگئی تھیں۔ ہم نے جاکر اللہ جل شانہ، کی رحمت اور معافی کا ذکر کیا کہ شاید ان کے مجاہدہ میں کچھ کمی آجائے۔ انہوں نے میری بات سن کر بہت زور سے ایک چیخ ماری پھر کہنے لگیں کہ جو مجھے اپنی حالت معلوم ہے اس نے میرے دل کو زخمی کردیا ہے اور میرے جگر کو چھلنی کردیا ہے۔ کاش! میں تو پیدا ہی نہ ہوئی ہوتی۔ یہ کہہ کر انہوں نے نماز کی نیت باندھ لی۔ سبحان اللہ! کیا تقویٰ والی خواتین تھیں اللہ ہمارے معاشرے کی خواتین کو بھی ایسا ایمان نصیب فرمائے۔ (آمین)

ایک آہ سے کنیز مرگئی

حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ تجارت پیشہ تھے، لیکن ایک واقعہ سے متاثر ہوکر انہوں نے خلوت کی زندگی اختیار کرلی اور مال و دولت اللہ کی راہ میں خرچ دیا۔ کسب معاش کیلئے بغداد میں آئینہ سازی کی دکان قائم کرلی۔ وہ پردہ ڈال کر چار سو رکعت نماز اسی دکان میں روزانہ ادا کرتے رہے اور کچھ عرصہ بعد دکان کو خیرباد کہہ کر حضرت "سری سقطی رحمۃ اللہ علیہ" کے مکان کے ایک حجرے میں گوشہ نشین ہوگئے اور تیس سال تک عشاء کے وضو سے فجر کی نماز ادا کرتے اور رات بھر عبادت میں مشغول رہتے تھے۔ چالیس سال کے بعد یہ خیال ہوگیا کہ اب میں کامیابی تک پہنچ گیا ہوں۔ چنانچہ غیب سے ندا آئی کہ "اے جنید اب وہ وقت آگیا ہے کہ تیرے گلے میں زنار ڈال دی جائے۔" آپ رحمۃ اللہ علیہ نے عرض کی کہ "اے باری تعالیٰ مجھ سے کیا قصور سرزد ہوگیا ہے؟"

جواب ملا کہ تیرا وجود ابھی تک باقی ہے یہ سن کر آپ رحمۃ اللہ علیہ نے سرد آہ بھرتے ہوئے کہا کہ جو بندہ وصال کا اہل ثابت نہ ہوا اس کی تمام نیکیاں باطل ہوگئیں۔ اس کے بعد آپ رحمۃ اللہ علیہ کو فتنہ پردازوں نے سخت سست بھی کہا اور خلیفہ وقت سے بھی آپ رحمۃ اللہ علیہ کی شکایتیں کیں، لیکن خلیفہ نے کہا کہ جب تک ان کے خلاف جرم ثابت نہ ہو جائے سزا دینا مناسب نہیں۔ ان شکایات کی تصدیق کیلئے اور امتحان کی غرض سے ایک خوبصورت کنیز کو لباس اور زیورات سے سجا کے یہ ہدایت کردی کہ ان کے سامنے پہنچ کر نقاب الٹ کر کہنا کہ "میں امیرزادی ہوں، اگر آپ میرے ساتھ ہم بستر ہوجائیں تو میں آپ کو دولت و ثروت سے مالا مال کردونگی۔" اور موقع کی نوعیت معلوم کرنے کیلئے ایک غلام بھی اس کنیز کے ہمراہ بھیج دیا۔

جب خلیفہ کی ہدایت کے مطابق اس کنیز نے اظہار مدعا کیا تو آپ رحمۃ اللہ علیہ نے سر جھکا کر ایک ایسی سرد آہ کھینچی کہ اسی وقت کنیز نے دم توڑ دیا۔ غلام نے آکر جب یہ واقعہ خلیفہ کو بیان کیا تو اس کو سخت صدمہ ہوا کیونکہ اس طرح کی بات اس کے وہم و گمان میں بھی نہ تھی چونکہ وہ خود اس کنیز سے محبت کرتا تھا اس لئے بہت آزردہ اور دل گیر ہوا۔ اس نے کہا کہ جو فعل میں نے حضرت جنید رحمۃ اللہ علیہ سے کیا ہے وہ مجھے نہیں کرنا چاہئے تھا جسکی وجہ سے ایک جان کا ضیاع ہوا اور خفت الگ اٹھانا پڑی۔ پھر اس نے آپ رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں پہنچ کر عرض کیا کہ "آپ نے یہ بات کیسے گوارا کرلی کہ ایسی خوبصورت اور حسین ہستی کو دنیا سے رخصت کردیا۔" آپ رحمۃ اللہ علیہ نے جواب دیا کہ "امیر المومنین کی حیثیت سے تمہارا فرض تو مومنین کے ساتھ مہربانی کرنا ہے۔ لیکن تم نے مہربانی کے بجائے میری چالیس سالہ عبادت کو ملیامیٹ کرنا کیسے گوارا کرلیا؟" منقول ہے کہ جب آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مراتب میں اضافہ ہوتا گیا تو آپ رحمۃ اللہ علیہ نے وعظ و تبلیغ کو اپنا شیوہ بنالیا اور ایک مجمع میں فرمایا کہ میں نے وعظ گوئی اپنے اختیارات سے شروع نہیں کی بلکہ تین ابدالوں کے بے حد اصرار پر یہ سلسلہ شروع کیا اور میں نے تقریباً دوسو بزرگوں کے جوتے سیدھے کیے۔

امرود اور کالی مرچ نے حیران کر دیا

جب سے میں نے نرم امرود کھانا شروع کئے میری طبیعت نہایت آسودہ، بہترین اور ہشاش بشاش رہنے لگی۔ بے خوابی، نیند کی کمی، بلڈ پریشر ختم، قبض سے مکمل نجات مل گئی

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

جب سے زندگی اور معاشرے کے رواج اور مزاج نے کروٹ بدلی ہے ہر چیز ہی بدل گئی ہے اس کا اثر دو چیزوں پر زیادہ پڑا ایک لباس پر اور دوسرا غذا پر، موجودہ نشست میں آپ کی خدمت میں صرف غذا پر اپنے سالہا سال کے طبی مشاہدات اور تجربات عرض کروں گا۔

ایک صاحب کا خط آیا کہ میں گوناگوں بیماریوں میں مبتلا تھا ان میں سے چند ایک بیماریاں یہ ہیں۔ سر ہر وقت پکڑا رہتا تھا، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا تھا، طبیعت ہر وقت بوجھل بوجھل، غصہ چڑچڑاپن زیادہ، کندھے بندھے ہوئے، سر جکڑا ہوا، اعصاب کھنچے ہوئے، معدے میں گیس، تبخیر، بے چینی، اجابت غیر تسلی بخش، قبض کشا دوائی کھا لوں تو فائدہ ورنہ پھر وہی حالت، بواسیر کی علامات بعض اوقات ظاہر ہو جاتی تھیں، پیٹ بڑھ رہا تھا، کھایا پیا جسم کو نہیں لگتا تھا۔ دل کی دھڑکن خود بخود تیز ہو جاتی تھی۔ اسلام آباد میں ایک بڑے عہدے پر متمکن تھا ہر قسم کی اعلیٰ میڈیکل سہولیات میسر تھیں لیکن ہر طرح کے علاج کے باوجود دن بدن پریشانی اور تکلیف بڑھ رہی تھی۔ کسی طرح بھی میری طبیعت درست نہیں ہو رہی تھی۔ بعض اوقات مایوسی، ڈپریشن اور ٹینشن اتنی بڑھ جاتی کہ خودکشی کرنے کو دل چاہتا۔ مرحوم صدر ضیاء الحق کے ذاتی معالج سے بھی ملاقات کی اور علاج کرایا، مسئلہ پھر بھی حل نہ ہوا۔ مایوسی، پریشانی اور مسلسل علاج کئی سال تک جاری رہا، آخر ایک دن ایک تجربہ کار بوڑھے آدمی ملے انہوں نے اپنی کہانی کچھ یوں سنائی۔

میں دوسری جنگ عظیم میں بہت عرصہ ترکی میں رہا، حالات جیسے بھی رہے لیکن جبر اور صبر سے زندگی گزاری، ان حالات کی وجہ سے میری حالت یہ ہو گئی کہ میں ٹینشن، ڈپریشن کا ایک مستقل مریض بن گیا۔ چھوٹے شہر کے تمام معالج آزما کر بڑے شہر کا رخ کیا، نفسیاتی ڈاکٹر، فزیشن اور طرح طرح کے معالج اپنے طریقے اور ٹیسٹوں سے علاج کرتے رہتے تھے۔ سکون اور نیند کی گولیاں کھا کر میں اپنے آپ کو معاشرے کا گھٹیا اور بوجھل فرد سمجھتا تھا۔ ہر وقت غنودگی میرا مقدر بن گئی۔ گھبراہٹ، بے چینی، لاغری، کمزوری، دماغی اعصابی کھچاؤ، یادداشت میں کمی، نگاہ پر اثر، بات بات میں چڑ جانا یا پھر اس کا اتنا اثر لینا کہ خود بھی بیزار اور گھر والے بھی بے چین حتیٰ کہ معدہ، جگر اور جسم کے بازو ٹانگیں بظاہر کام کرنا چھوڑ رہے تھے۔ قبض بھی زیادہ ہو گئی۔ مجھے کسی نے مشورہ دیا کہ آب و ہوا تبدیل کروں۔ میں اکیلا پہاڑی علاقوں کی طرف نکل گیا ایک ایسی جگہ گیا جہاں امرود وافر مقدار میں تھے۔ میں نے خوب امرود کھائے۔ ایک بوڑھا پہاڑی آدمی مجھے دیکھ کر کہنے لگا کہ یہ امرود نہ کھاؤ، یہ کھاؤ۔ جو میں کھا رہا تھا وہ سخت تھا اور وہ ایسا دے رہا تھا جسے ہم خراب سڑا ہوا سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ نامعلوم اس بوڑھے کی بات میں کیا تاثیر تھی کہ میں نے وہی نہایت نرم بلکہ نرم سے بھی زیادہ نرم امرود کھائے پھر بوڑھے نے ایک پڑیا دی کہ یہ کالی مرچ پسی ہوئی ہے یہ ضرور چھڑکا کرو اور کالی مرچ لگا کر ہی کھایا کرو۔ کچھ دن بعد وہ کالی مرچ ختم ہو گئی اور میں نے مزید کالی مرچ لے کر پیس لی اور نرم امرود کھانا شروع کر دیے۔ اپنی طبیعت نہایت آسودہ، بہترین اور ہشاش بشاش محسوس ہونا شروع ہو گئی۔ بے خوابی، نیند کی کمی، ہائی بلڈ پریشر اور قبض سے مکمل نجات مل گئی۔ میں نے سمجھا کہ یہ آب و ہوا کی تبدیلی کا اثر ہے۔ دو ہفتے وہاں گزار کر اس نادیدہ خوف کیساتھ واپس اپنے چھوٹے شہر لوٹا کہ وہ مرض پھر غالب ہو گی لیکن ایسا نہ ہوا۔ دل میں ایک احساس پیدا ہوا کہ یہ امرود کی برکات ہیں۔ میں نے اپنی زندگی کا معمول بنا لیا کہ صبح جی بھر کر نرم امرود کالی مرچ چھڑک کر کھاتا اس کے بعد کچھ بھی نہ کھاتا۔ پھر ڈھلتی دوپہر میں سادہ غذائیں کھاتا۔ میں نے اپنے آپ کو نئی زندگی پاتے دیکھا۔ بس پھر کیا تھا۔ ٹھیلے پر جو نرم بظاہر خراب امرود ہوتے تھے وہ نہایت ارزاں چن کر لے آتا، خوب جی بھر کر کھاتا۔ چند ہفتوں میں ایسا بدلا کہ زندگی کے دن رات ہی بدل گئے اور میں تندرست ہو گیا اب تک بے شمار لوگوں کو بتا چکا ہوں، جس نے بھی مستقل مزاجی سے امرود اور کالی مرچ کا ٹوٹکہ آزمایا، تعریف کی اور ڈھیروں ادویات اس سے چھوٹ گئیں لیکن کچھ ہفتے آزمانا ضروری ہے۔

تجربہ کار بوڑھے کی کہانی سن کر میں نے صدر ضیاء الحق مرحوم کے معالج کا علاج چھوڑ دیا اور بالکل نرم امرود اور کالی مرچ کا مسلسل استعمال شروع کر دیا۔ واقعی (باقی صفحہ نمبر 38)

احساس اصلاح

صحابہ کرام کے اندر نصیحت کرنے کا جذبہ بھی پوری طرح موجود تھا اور نصیحت سننے کا بھی۔ (مولانا وحید الدین خان)

ایک مسلم نوجوان سے ملاقات ہوئی۔ وہ کتابت کا کام کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں آپ کی تحریریں پابندی کے ساتھ پڑھتا ہوں آپ کا انداز مجھے بہت پسند ہے مگر آپ کی ایک بات مجھے کھٹکتی ہے۔ آپ اکثر مسلمانوں کی کمیوں کا ذکر کرتے ہیں، اس سے تو مسلمانوں میں احساس کمتری پیدا ہو جائے گا۔ میں نے کہا کہ آپ ایک کاتب ہیں۔ فرض کیجئے کہ آپ حرف ج اور ع کا دائرہ صحیح نہ بناتے ہوں اور آپ کے استاد آپ کی اس کمی کو بتائیں تو کیا آپ کہیں گے کہ استاد صاحب میرے اندر احساس کمتری پیدا کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نہیں۔ میں نے کہا کہ اسی ذاتی مثال سے آپ میرے ان مضامین کو سمجھ سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان مضامین کا مقصد مسلمانوں میں احساس کمتری پیدا کرنا نہیں ہے بلکہ احساس اصلاح پیدا کرنا ہے اور یہ ایک عام بات ہے کہ اپنی کمیوں کی اصلاح کئے بغیر کوئی شخص یا گروہ اس دنیا میں ترقی نہیں کر سکتا۔ عربی کی ایک مثل ہے کہ جو شخص تم کو نصیحت کرے وہ اس سے بہتر ہے جو تمہاری تعریف کرے (مَنْ هُوَنَا صِحُكَ خَيْرٌلَكَ مِمَّنْ هُوَ مَادِحُكَ) یہ مثل سو فی صد درست ہے۔ ہر وہ شخص جو کسی کے ساتھ خیر خواہی رکھتا ہو، وہ یہی کرے گا کہ وہ اس کی کمیوں کی نشاندہی کرے گا اور اس کی کوتاہیوں پر اس کی سرزنش کرے گا یہی سچے مصلح کا طریقہ ہے۔ قرآن میں گھاٹے، (خسر) سے بچنے کے لئے جو لازمی صفات بتائی گئی ہیں، ان میں سے ایک ضروری صفت تَوَاصِیْ بِالْحَقِّ اور تَوَاصِیْ بِالصَّبْرِ ہے۔ یعنی آپس میں ایک دوسرے کو حق و صبر کی نصیحت کرتے رہنا۔ وہی گروہ اس دنیا میں نقصان اور بربادی سے بچ سکتا ہے جس کے افراد میں یہ روح زندہ ہو کہ جب وہ اپنے بھائی کو حق کے راستہ سے ہٹا ہوا پائے تو فوراً اس کو ٹوکے اور جب بھی وہ اس کو بے صبری کی طرف جاتا ہوا دیکھے تو اس کو صبر کی اہمیت سے آگاہ کرے (سورۃ العصر) صحابہ کرام کے اندر نصیحت کرنے کا جذبہ بھی پوری طرح موجود تھا اور نصیحت سننے کا بھی۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک معاملہ میں ایک بار فیصلہ دیا۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو اس فیصلہ میں غلطی نظر آئی انہوں نے اس پر ٹوکا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ اگرچہ خلیفہ اور حاکم تھے انہوں نے فوراً اس کو مان لیا اور کہا: علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نہ ہوتے تو عمرؓ ہلاک ہو جاتا۔

 خون کا سرطان: خون کے سرطان میں ہیموگلوبن سرخ خلئے کم ہو گئے ہوں تو دن میں پانچ گلاس قندھاری انار کا رس استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

میتھی...... ذائقہ بھی اور صحت بھی

(علی رضا)

مصر میں میتھی کے بیجوں کا لعاب ملیریا بخار کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ پانی میں بھگوئے ہوئے بیجوں کو پیسنے سے گاڑھا لعاب حاصل ہوتا ہے۔ بخار روکنے کے علاوہ یہ لعاب پیٹ کی تکالیف اور ذیابیطس قسم دوم کیلئے بھی مفید ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں قصور کی میتھی دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اس کی خوشبو کی وجہ سے دور دور تک اس کی مانگ ہے۔ میتھی کا تازہ ساگ لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

نرم تازہ میتھی کو قیمے کے ساتھ پکاتے ہیں۔ آلو اور کھڑی دال میں شامل کرنے سے ان کا مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ تنہا میتھی کو پیاز، لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ تیل میں پکا کر باجرے کی روٹی کے ساتھ بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ بھوک بڑھانے کے علاوہ جسم میں حرارت پیدا کرنے اور نزلہ زکام خشک کرنے کیلئے بہت مفید ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ میتھی کے بیج جنہیں عرف عام میں میتھرے کہتے ہیں غذائی اور دوائی مقاصد کیلئے مختلف طریقوں سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مصالحے کے طور پر انہیں اچاروں کے علاوہ مختلف سالنوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے مثلاً مشہور حیدر آبادی ڈش بگھارے بینگن میں یہ ڈالتے ہیں۔ جاڑوں میں میتھی کے بیجوں کی کھچڑی گھی میں ڈال کر کھائی جاتی ہے۔ یہ جوڑوں کے درد کیلئے مفید بتائی جاتی ہے۔ کمر کے درد اور سردی کی شکایات میں اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ پاک و ہند کے علاوہ مصر و روم کے قدیم لوگ بھی میتھی کی خوبیوں سے آگاہ تھے اور اسے دواؤں کے علاوہ غذاؤں میں بھی استعمال کرتے تھے۔ عرب و مصر میں یہ حلبہ کہلاتی ہے۔ میتھی میں 28 فیصد لعاب، 5 فیصد خوشبودار تیل اور دیگر مفید اجزاء ہوتے ہیں جن میں فاسفیٹ، لیسی تھین، البیومن اور فولاد قابل ذکر ہیں۔ میتھی میں فولاد خاصی مقدار میں ہوتا ہے، اس لیے اس کے کھاتے رہنے سے خون کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ قدرتی فولاد بڑی آسانی سے جزو بدن ہو جاتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق میتھی کے اجزا مچھلی کے جگر کے تیل (کاڈ لیور آئل) سے بہت ملتے جلتے ہوتے ہیں، اسی لیے میتھی بھی اس تیل کی طرح جوڑوں کے درد اور ورم کیلئے مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ اجزا بھوک بھی بڑھاتے ہیں اور اعصاب کی صحت کیلئے بھی مفید ہوتے ہیں۔

مصر میں میتھی کے بیجوں کا لعاب ملیریا بخار کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ پانی میں بھگوئے ہوئے بیجوں کو پینے سے گاڑھا لعاب حاصل ہوتا ہے۔ بخار روکنے کے علاوہ یہ لعاب پیٹ کی تکالیف اور ذیابیطس قسم دوم کیلئے بھی مفید ہوتا ہے۔

ہندوستان میں ان بیجوں کا سفوف کیپسولوں میں بند کر کے ذیابیطس کیلئے استعمال ہو رہا ہے۔ ان کے لعاب سے آنتوں کا ورم بھی دور ہوتا ہے۔ لیپ کرنے سے ورم اور درد میں آرام آتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی ورم دور کرنے کیلئے تازہ پتوں کو بھی پیس کر پولٹس کی طرح استعمال کرتے ہیں کاڈ لیور آئل کی طرح یہ اس میں موجود حیاتین الف کی وجہ سے کساح (Rickets) کیلئے بھی مفید ہوتا ہے۔ سبز ساگوں کی طرح اس میں بھی آنکھوں کو تقویت پہنچانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض اگر میتھی کے بیجوں کا سفوف دو تین گرام کی مقدار میں کھائیں تو خون میں شکر کی سطح بتدریج کم ہو سکتی ہے۔

مغرب کے ملکوں میں بھی میتھی کے بیج ٹانک سمجھے جاتے ہیں جنہیں خاص طور پر کمزور جانوروں کو کھلایا جاتا ہے۔ بیجوں کے لیپ سے جلد کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ انہیں تنہا یا دیگر دواؤں مثلاً آملہ، سکا کائی، ناگرموتھا، کپور کچری کے ساتھ باریک پیس کر بھگو کر بالوں میں لگانے سے بال لمبے اور سیاہ ہوتے ہیں۔ گرتے بالوں کیلئے یہ ایک عمدہ شیمپو ہوتے ہیں۔ یہ تمام اجزا ہم وزن لیے جاتے ہیں۔ طب کے مطابق اس کے اندرونی استعمال سے پیشاب اور حیض کھل کر آتے ہیں۔ دودھ بڑھتا اور ریاح خارج ہوتی ہے۔ میتھی کے بیج کمر کے درد کیلئے مفید ہیں اور ان سے بڑھی ہوئی تلی، اپھارا اور جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے مثلاً میتھی کے ساگ میں پکے ہوئے جھینگے اور بام مچھلی کو مقوی سمجھا جاتا ہے۔

اپنے وقت کو قیمتی بنائیں

عبقری سارے عالم میں ہدایت و فلاح، گھریلو زندگی میں سکون پھیلانے کا ذریعہ بن رہا ہے جو احباب اخلاص کے ساتھ اس مشن میں اپنا حصہ شامل کرنا چاہتے ہیں، خواہ کسی بھی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، خدمت کیلئے اپنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں یا عبقری میں صدقہ جاریہ کے طور پر خرچ کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

چار چیزوں میں برکت اور شفاء

جب کوئی شخص کاروبار کرے تو اپنی بیوی کے مہر میں سے کچھ رقم کاروبار میں لگائے، انشاء اللہ کاروبار میں فائدہ ہوگا

افضل صدیقی، صادق آباد

ابن جریر میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا فرمان ہے کہ جب تم میں سے کوئی شفا چاہے تو قرآن کریم کی کسی آیت کو کسی کاغذ پر لکھ لے اور اسے بارش کے پانی سے دھولے اور اپنی بیوی کے مال (مہر) سے اس کی رضامندی سے پیسے لیکر شہد خرید لے اور اسے پی لے، اس میں کئی وجہ سے شفا آجائیگی، قرآن کریم کے بارے میں خداتعالیٰ کا فرمان ہے:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ (سورہ بنی اسرائیل: آیت 82)

ترجمہ: ”ہم نے قرآن میں وہ نازل فرمایا ہے جو شفا ہے اور رحمت ہے مومنین کے لئے۔“ دوسری آیت ہے:۔

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءً مُّبٰرَكًا (سورہ ق: آیت 9)

ترجمہ: ”ہم آسمان سے بابرکت پانی برساتے ہیں۔“ اور فرمان ہے:۔

فَاِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوْهُ هَنِيْٓـًٔا مَّرِيْٓـًٔا (سورہ نساء: آیت 4)

ترجمہ: ”اگر عورتیں اپنے مال مہر میں سے اپنی خوشی سے تمہیں دے دیں تو بے شک تم اسے کھاؤ مزیدار خوشگوار سمجھ کر۔“

شہد کے بارے میں فرمان خداتعالیٰ ہے: (فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ) (سورہ نحل: آیت 69)

ترجمہ: ”شہد میں لوگوں کے لئے شفاء ہے۔“

ابن ماجہ میں ہے کہ حضور اکرم ﷺ فرماتے ہیں: جو شخص ہر مہینے میں تین دن صبح کو شہد چاٹ لے اسے کوئی بڑی بیماری نہیں پہنچے گی۔ (تفسیر ابن کثیر 129/3)

فائدہ:۔ چار چیزوں میں خیر و برکت اور شفاء ہے (1) قرآن کریم (2) بارش کا پانی (3) شہد (4) اور بیوی کا مہر۔ علماء نے لکھا ہے کہ جب کوئی شخص کاروبار کرے تو اپنی بیوی کے مہر میں سے کچھ رقم کاروبار میں لگائے، انشاء اللہ کاروبار میں فائدہ ہوگا۔ مہر کی رقم طرفین کے لئے خیر و برکت کی چیز ہے۔

سفیدی اور آشوب چشم

سورہ حم السجدۃ (پ 24) اس کو لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر اس میں سرمہ پیس کر لگانے سے یا خود اس پانی سے آنکھ دھونے سے سفیدی اور آشوب اور ناخونہ وغیرہ سے نفع ہوتا ہے۔ (محمد نادر)

اولاد نرینہ:۔ اَلْمُتَكَبِّرُ شب زفاف میں بی بی کے پاس جا کر مباشرت سے قبل دس بار ذکر کرے تو اولاد نرینہ نیک بخت ہوگی۔

بابرکت شعبان کی مقدس عبادات

جوکوئی شعبان کے مہینہ کی چودہ تاریخ کونماز مغرب کے بعد دورکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ حشر کی آخری تین آیات ایک ایک مرتبہ اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

دورکعت نفل: جوکوئی شعبان کے مہینہ کی پہلی شب نماز تہجد کے بعد دورکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور رکوع وسجود میں معمول کی تسبیح پڑھنے کے بعد یہ کہے: سُبُّوحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلٰٓئِكَةِ وَالرُّوْحِ سُبْحَانَ خَالِقِ النُّوْرِ سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَائِمٌ عَلٰی كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ تو پروردگار عالم اسے جہنم کے عذاب سے محفوظ رکھے گا اور جنت میں جگہ عطا فرمائے گا۔ انشاء اللہ

بارہ رکعت نوافل: شعبان المعظم کی پہلی تاریخ کونماز عشاء کے بعد جوکوئی بارہ رکعت نوافل دورکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ دُرودِ پاک پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو معاف فرمائے گا اور اس کو نیکی کی توفیق عطا فرمائے گا۔

پہلا جمعہ: شعبان کے پہلے جمعۃ المبارک کو جوکوئی نماز مغرب کے بعد نماز عشاء سے پہلے دورکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی' دس مرتبہ سورۃ اخلاص' ایک مرتبہ سورۃ الناس پڑھے تو اللہ تعالیٰ اسے ایمان کی سلامتی و ترقی عطا فرمائے گا۔

چار رکعت نوافل: شعبان کے مہینہ کے پہلے جمعہ کی شب نماز عشاء کے بعد جوکوئی چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور اس نفل نماز کا ثواب خاتون جنت حضرت فاطمۃ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو بخشے تو بفضل باری تعالیٰ اسے جنت میں جگہ عطا ہوگی۔

چودہ شعبان المعظم: جوکوئی شعبان کے مہینہ کی چودہ تاریخ کونماز مغرب کے بعد دورکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ حشر کی آخری تین آیات ایک ایک مرتبہ اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

صلوٰۃ الخیر: شب برأت میں نوافل اور ذکر الٰہی کی بہت فضیلت ہے اس شب نوافل ادا کرنا شب بیداری کرتے ہوئے ذکر الٰہی کرنا' اللہ تعالیٰ سے عجز وانکساری کے ساتھ گڑ گڑا کر روتے ہوئے اپنے گناہوں کی معافی مانگنا انسان کو حقیقی کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس بندے پر اپنا خصوصی فضل وکرم نازل فرماتا ہے۔ اس مبارک اور بابرکت شب میں صلوٰۃ الخیر پڑھنے سے بہت سی برکات حاصل ہوتی ہیں۔ یہ نماز سلف صالحین سے منقول ہے اور یہ نفل نماز شعبان المعظم کی پندرھویں شب نماز عشاء کے بعد پڑھی جاتی ہے اس میں ایک سو رکعتیں ہیں اور دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھی جاتی ہے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھی جاتی ہے۔ یہ نفل نماز سلف صالحین باجماعت پڑھتے تھے۔ اس نماز کے بارے میں حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے تیس صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے بیان کیا کہ اس رات کو جوکوئی یہ نماز پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی طرف ستر مرتبہ نگاہ کرتا ہے اور ہر بار اس کی طرف دیکھنے پر اس کی ستر حاجتیں پوری کرتا ہے جن میں سب سے ادنیٰ اس کے گناہوں کی مغفرت ہے۔ (غنیۃ الطالبین)

چھ رکعت نفل: اس ماہ کی پندرھویں شب کو چاہیے کہ نماز مغرب کے بعد چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے پڑھے۔ پہلے دو نفل پڑھنے سے پہلے عمر میں خیر وبرکت کی نیت کرے' دوسرے دو نفل پڑھتے ہوئے بلا ومصیبت سے محفوظ رہنے کی نیت کرے' تیسرے دو نفل پڑھتے ہوئے مخلوق کا محتاج نہ ہونے کی نیت کرے۔ ہر دوگانہ ادا کرنے کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یاسین یا سورۂ اخلاص اکیس مرتبہ پڑھے۔

اَللّٰهُمَّ يَا ذَا الْمَنِّ وَلَا يُمَنُّ عَلَيْهِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا ذَالطَّوْلِ وَالْإِنْعَامِ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ ظَهْرَ اللَّاجِيْنَ وَ جَارَ الْمُسْتَجِيْرِيْنَ وَ اَمَانَ الْخَآئِفِيْنَ اَللّٰهُمَّ اِنْ كُنْتَ كَتَبْتَنِيْ عِنْدَكَ فِيْ اُمِّ الْكِتٰبِ شَقِيًّا اَوْ مَحْرُوْمًا اَوْ مَطْرُوْدًا اَوْ مُقْتَرًا عَلَيَّ فِي الرِّزْقِ فَامْحُ اللّٰهُمَّ بِفَضْلِكَ شَقَاوَتِيْ وَ حِرْمَانِيْ وَطَرْدِيْ وَ اقْتِتَارَ رِزْقِيْ وَاَثْبِتْنِيْ عِنْدَكَ فِيْ اُمِّ الْكِتٰبِ سَعِيْدًا مَّرْزُوْقًا مُّوَفَّقًا لِّلْخَيْرَاتِ فَاِنَّكَ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ (باقی صفحہ 38 پر)

خواب کا صحت پر اثر

سید سلیمان ندوی

اگرکوئی اچھا خواب دیکھے تو اس پر اللہ کا شکر ادا کرے کہ یہ اللہ کی طرف سے ہے اگر بُرا خواب دیکھے تو اس کے شر سے اللہ کی پناہ طلب کرے

احمد بڑا ہی ہنس مکھ اور ہنستا کھیلتا نوجوان تھا، ایک دن اچانک اس کی طبیعت بجھ سی گئی اور اس کے چہرے پر گھبراہٹ کے آثار نمایاں ہو گئے۔ مسلسل علاج کے باوجود اس کی اس کیفیت کا ازالہ نہ ہوا، ڈاکٹر حیران تھے، کسی بیماری کا پتہ نہیں لگ رہا تھا اور گھر والے بھی پریشان تھے۔ بظاہر کوئی ایسا ناگہانی حادثہ بھی پیش نہیں آیا تھا کہ اس کا اس پر اثر ہوا البتہ اس کی ماں کا کہنا تھا کہ چند دن قبل اس نے ایک بھیانک خواب دیکھا تھا اور چیخیں مارتا ہوا بستر پر اٹھ بیٹھا تھا اس کے بعد ہی اس کی یہ حالت ہوگئی تھی۔ یہ سن کر ڈاکٹر نے اس کی ماں سے کہا کہ آپ کسی نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے اس کا علاج کروائیں یا پھر کسی روحانی علاج کا سہارا لیں۔ شہر کے ایک معتبر عالم سے جب اس سلسلہ میں رجوع کیا گیا تو انہوں نے فرمایا کہ اس پر اسی ہیبت ناک خواب کا اثر ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ برا خواب دیکھنا اگرچہ انسان کے لئے غیر اختیاری ہے لیکن حدیث میں اس کا توڑ بھی سکھایا گیا ہے۔ اگر نیند سے بیدار ہونے کے بعد اس رات احمد نے اس پر عمل کیا ہوتا تو شاید آج یہ نوبت نہ آتی۔ انہوں نے فرمایا حدیث میں آیا ہے کہ ایک مرتبہ صبح کی نماز کے بعد اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی مجلس میں ایک شخص نے عرض کی کہ یارسول اللہ! آج میں نے خواب دیکھا ہے کہ میرا سر کچلا جارہا ہے۔ آپؐ نے یہ سن کر ارشاد فرمایا کہ یہ شیطان کا اثر ہے اس کو بیان نہ کرو۔ تم میں سے کوئی برا خواب دیکھے اور رات میں آنکھ کھلے تو اپنے بائیں طرف تین دفعہ تھوک دے اور تین مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر اپنا وہ پہلو تبدیل کر دے جس پر وہ سو رہا ہے۔ پھر فرمایا کہ خواب نبوت کے ستر حصوں میں سے ایک حصہ ہے، اگر کوئی اچھا خواب دیکھے تو اس پر اللہ کا شکر ادا کرے کہ یہ اللہ کی طرف سے ہے اگر بُرا خواب دیکھے تو اس کے شر سے اللہ کی پناہ طلب کرے اور کسی سے اس کا ذکر نہ کرے، یہ خواب اس کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا۔ ہم میں سے آج کون ہے جو خواب نہیں دیکھتا، اسی طرح وہ کون ہے جو یہ دعویٰ کرے کہ میں ہمیشہ اچھے اور (باقی صفحہ نمبر 17 پر)

دکھ دینے والے کلمات: نیک کام میں خرچ کئے ہوئے مال کو احسان جتا جتا کر اور دکھ دینے والے کلمات کہہ کر ضائع نہ کرو۔

مسعود احمد برکاتی

کامیابی میں کمال پانے والوں کے راز

جو کام سب سے اہم ہے اور سب سے پہلے کرنے کا ہے اسے پہلے اور باقی کام اسی طرح ترجیح وار لکھ کر سامنے رکھ لیجئے۔ اگر کاموں کی تعداد بہت زیادہ ہو تو فہرست کو چند حصوں میں تقسیم کر کے ہر حصے کو الگ کاغذ پر لکھ لیجئے۔

صبح پانچ بجے آپ کی آنکھ کھل گئی مگر آپ نے سوچا کہ ابھی تو گنجائش ہے، ابھی کیا جلدی ہے اور آپ اٹھ بیٹھنے کے بجائے لیٹے رہے لیکن نہ نیند آئی اور نہ آپ جاگے۔ ایک گھنٹہ اسی بے آرامی اور بے کامی میں گزر گیا۔ ایک گھنٹہ، جس میں کئی کام ہو سکتے تھے۔ جس میں عبادت سے فارغ ہو سکتے تھے، جس میں صحت کے لئے چہل قدمی کر سکتے تھے، جس میں آپ اخبار پڑھ سکتے تھے اور پھر اپنے کام کی جگہ وقت پر پہنچ کر ہلکے ذہن سے کام نمٹا سکتے تھے۔

وقت کے ضیاع کی یہ ایک مثال ہے۔ اسی طرح نامعلوم ہم کتنا وقت بے دھیانی اور ناسمجھی میں ضائع کر دیتے ہیں اور شکایت یہ کرتے ہیں کہ وقت نہیں ملتا ورنہ ہم نجانے کیا کچھ کر ڈالتے اور کہاں سے کہاں پہنچتے لیکن کام کرنیوالے، کارنامے انجام دینے والے کامیاب اور بامراد لوگ یہ شکایت نہیں کرتے۔ وہ اسی وقت میں کام کر کے کامیاب وسرخرو ہوتے ہیں۔ ان کے پاس بھی یہی چوبیس گھنٹے ہیں، جو ہم سب کے پاس ہیں لیکن وہ ان سے پورا پورا کام لیتے ہیں جب کہ زیادہ تر لوگ ان کو اسی طرح ضائع کرتے ہیں جس طرح مندرجہ بالا مثال سے اندازہ ہوتا ہے۔ صبح سستی یا گومگو میں تھوڑا سا وقت ضائع کرنا دن بھر نفسیاتی طور پر ''کمزور'' رکھتا ہے۔ وقت پر یا وقت سے چند منٹ پہلے کام شروع کر دینا یا کام کی جگہ (دفتر، دکان یا میٹنگ میں) پہنچ جانا بڑا اعتماد اور بڑی مستعدی بخشتا ہے۔

انسان کی صلاحیت کار چوبیس گھنٹے یکساں نہیں رہتی۔ چوبیس گھنٹے میں سے کچھ گھنٹے آپ کی صلاحیت کار کم ہوتی ہے اور کچھ گھنٹے ایسے ہوتے ہیں جن میں صلاحیت، مستعدی اور یکسوئی عروج پر ہوتی ہے۔ اپنے ان اوقات کار کو پہچانئے اگر آپ غور کرتے رہیں تو کچھ عرصے میں آپ کو یہ اوقات معلوم ہو جائیں گے۔ اپنے کاموں کو ان اوقات یا گھنٹوں کے اعتبار سے ترتیب دیجئے۔ نوعیت کے لحاظ سے کام کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ (1) خود کرنے یا کسی کو تفویض کرنے کا کام (2) مطالعہ (کتب، اخبارات، رودادیں، کارروائیاں، مراسلات، اشتہارات، نئی سکیمیں، مقابل اداروں کی رپورٹیں یا پروگرام وغیرہ) (3) مستقبل کے لئے دستاویزات اور ریکارڈ محفوظ کرنے کا کام۔

خود کرنے یا کسی کو تفویض کرنے کے کاموں کو اولیت دیجئے۔ میز پر ان کو سامنے رکھئے، دوسری قسم کے دونوں کاموں کے کاغذات کو الماری میں رکھئے۔ اس طرح آپ کا ذہن بار بار کاغذاتی ڈھیروں میں نہیں بھٹکے گا اور آپ یکسو ہو کر بہت سا کام تیزی سے کم وقت میں پورا کر لیں گے۔ ایک کاغذ پر دن بھر کرنے کے کاموں کی فہرست بنائیے۔ یہ چند منٹ آپ کے کئی گھنٹے بچائیں گے اور ذہن پر کام کے بوجھ سے آپ کو محفوظ رکھیں گے۔ اگر فہرست زیادہ طویل نہ ہو تو۔ جو کام سب سے اہم ہے اسے پہلے اور باقی کام اسی طرح ترجیح وار لکھ کر سامنے رکھ لیجئے۔ اگر کاموں کی تعداد بہت زیادہ ہو تو فہرست کو چند حصوں میں تقسیم کر کے ہر حصے کو الگ کاغذ پر لکھ لیجئے۔ ان کاغذوں کو اہمیت اور عجلت کے لحاظ سے اوپر تلے رکھ لیجئے۔

تنظیم کار کے ذریعے سے آپ کم وقت میں زیادہ کام کر سکتے ہیں اور ذہنی دباؤ اور تناؤ سے بھی محفوظ رہ کر توانائی بچا سکتے ہیں۔ صحیح معنی میں کامیاب وہ لوگ ہیں جو اپنی ذمہ داریوں کو بھی نبھاتے ہیں اور بڑے کارنامے انجام دینے کے ساتھ اپنی خاندانی زندگی کو بھی پورا وقت دیتے ہیں۔ ٹیلیفون اور بن بلائے ملاقاتی بھی کاموں میں خلل ڈال کر تسلسل کو توڑ دیتے ہیں اور وقت کا خاصا حصہ کھا جاتے ہیں۔ ایک طرف اخلاق آڑے آتے ہیں تو دوسری طرف اوقات کار برباد ہوتے ہیں۔ بڑی سمجھ داری اور توازن سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ اگر ممکن ہو تو ملاقاتی صاحب کو کسی اور وقت آنے کے لئے کہئے۔ آئندہ کے لئے وقت آپ ان کو بتائیں ان پر نہ چھوڑیں۔ وقت اپنی سہولت کو دیکھ کر دیں ورنہ معذرت کرتے ہوئے مختصر ملاقات کیجئے اور پھر ذہن کو یکسو کر کے اپنے کاموں میں لگ جائیے۔ آپ خود بھی کسی سے وقت طے کئے بغیر ملنے نہ جائیے۔ ایک بہت بڑے آدمی نے یہ طریقہ اختیار کیا تھا کہ وہ اپنے کمرے کا دروازہ ادھ کھلا رکھتا تھا۔ اس میں آنے والوں کے لئے یہ پیغام تھا کہ: ''میں مصروف ہوں، لیکن اگر آپ کا کام بہت ضروری ہے تو تھوڑی دیر کے لئے آجائیے۔'' میں کبھی کبھی ایک تدبیر یہ کرتا ہوں کہ کسی صاحب کا کارڈ آئے اور ملنا بہت ضروری ہو تو خود اٹھ کر کمرے سے باہر آ کر ان سے کھڑے کھڑے بات کر لیتا ہوں۔ اسی طرح ہنری فورڈ کی سوانح سے میں نے ایک سبق یہ سیکھا ہے کہ کوئی چھوٹی موٹی ہدایت دینی ہو تو اپنے کسی رفیق کار کو بلانے کے بجائے خود ان کے پاس چلا جاتا ہوں۔ اس طرح ان کو آپ کے پاس زیادہ بیٹھنے کا موقع نہیں ملتا۔ اکثر خواتین شکایت کرتی ہیں کہ جس دن ان کے مرد گھر پر ہوتے ہیں وہ اپنے معمول کے کام انجام نہیں دے سکتیں، اکثر مرد اس کو نہیں سمجھتے اور نہیں مانتے۔ ان کے خیال میں انہوں نے تو اپنی خاتون سے کوئی خاص کام نہیں لیا لیکن واقعہ یہ ہے کہ معمولی کاموں مثلاً چائے پانی وغیرہ دینے سے ہی خواتین کے کاموں میں خاصا خلل پڑ جاتا ہے، جس کا اندازہ صرف ان کو ہی ہوتا ہے۔ جس وقت آپ بہت ضروری کام کر رہے ہوں تو فون کا ریسیور اٹھا کر نیچے رکھ دیجئے یا اپنے کسی معاون کے پاس رکھ دیجئے کہ وہ نام اور فون نمبر نوٹ کر کے آپ کو دیدیں بعد میں آپ جوابی کال کر سکتے ہیں۔ فون پر گفتگو کو مختصر کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اس طرح کے جملے کہیں ''اچھا تو فون بند کرنے سے پہلے میں یہ واضح کر دوں کہ.....'' یا یہ کہ ''بہتر ہے شکریہ، یہ بات طے ہوگئی۔'' کسی سے ملنے جائیں تو احتیاطاً پڑھنے کو کوئی چیز ضرور ہاتھ میں رکھ لیں۔ مسلسل کام سے آدمی تھک جاتا ہے اور رفتار کافی کم ہو جاتی ہے، اس لئے وقفہ ضروری ہے دن کے بیچ میں چند منٹ کا قیلولہ انجن میں تازہ ایندھن کا کام کرتا ہے۔ قیلولے کی روایت قدیم ہے لیکن جدید سائنس نے بھی صحت وراحت کے لئے قیلولے (Siesta) کی اہمیت تسلیم کی ہے۔ دن کی چند منٹ کی نیند رات کی گھنٹوں کی نیند کے برابر سکون وراحت دیتی ہے اور صحت کے لئے بہت مفید ہے لیکن اس سے رات کی نیند کی اہمیت کو کم نہیں سمجھنا چاہئے۔ کام کے دوران بعض دوسرے کام یاد آ جاتے ہیں اور ذہن کی یکسوئی ختم کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے لئے میں یہ کرتا ہوں کہ وہ کام جو یکا یک یاد آیا ہو ایک چٹ پر اشارتاً لکھ کر رکھ لیتا ہوں۔ اس طرح پریشان خیالی ختم ہو جاتی ہے، ذہن یکسو ہو جاتا ہے۔ کسی کام کے لئے وقت نہ ملتا ہو تو اس کی ایک صورت یہ ہے کہ صبح سے ہر گھنٹے میں سے 5 منٹ نکالئے۔ یہ سمجھ لیجئے کہ اس دن ہر گھنٹہ 55 منٹ کا ہے اور جو کام گھنٹہ بھر میں کرنا ہے اسے 55 منٹ میں پورا کیجئے یعنی اس دن کے بارہ گھنٹے گویا تیرہ گھنٹے بن گئے۔ وقت بچانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مختلف بل جمع کرانے کے لئے آخری تاریخ کا انتظار نہ کیجئے، کیوں کہ آخری تاریخوں میں بل جمع کرانے (باقی صفحہ نمبر 25)

صحت مند ناخن، خوبصورت ہاتھ

فوزیہ سلطانہ

آج کل مصنوعی ناخنوں کی بجائے قدرتی ناخنوں پر زیادہ توجہ دی جارہی ہے اور چھوٹے ناخن رکھنے کا فیشن زور پکڑ رہا ہے اگر آپکے ناخن خراب ہیں اور آپ انہیں نمایاں کرنے میں احساس کمتری محسوس کرتی ہیں تو تھوڑی سی توجہ کے بعد آپ مجوزہ خامیوں پر قابو پاسکتی ہیں

ہاتھ آپکی شخصیت کی دلکشی میں نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ہاتھوں کی اہمیت کو کسی بھی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی ہاتھوں کی بناوٹ جہاں بھر میں بسنے والے جانوروں کے پنجوں سے مختلف بنائی ہے۔ انسان کے علاوہ دنیا کا ہر جاندار اپنے پنجوں سے صرف گرفت کا کام لیتا ہے جبکہ انسان ہاتھوں کی گرفت سے مصافحہ کرتے ہوئے دوسرے انسان کے دل پر گرفت حاصل کرلیتا ہے اور اس کا بہترین درس ہمیں اپنے مذہب اسلام سے ملتا ہے۔ اسی فعل سے معاشرے میں بھائی چارے کو فروغ حاصل ہوتا ہے اور لوگ ایک دوسرے کے قریب ہوتے چلے جاتے ہیں۔

ہاتھوں کی اہمیت کے پیش نظر خواتین بالخصوص ہاتھوں کی سجاوٹ اور خوبصورتی پر خصوصی توجہ دیتی ہیں۔ فیس میک اپ خواہ کتنا ہی سلیقے سے کیا گیا ہو اگر ہاتھوں کو نظر انداز کردیا جائے تو ساری شخصیت بے معنی ہو کر رہ جاتی ہے۔ ہاتھوں کی خوبصورتی میں ہاتھوں کی ساخت اور جلد کے بعد جو چیز نمایاں ہوتی ہے وہ آپ کے ناخن ہیں۔

ناخن کترنا:۔ بعض خواتین میں یہ نفسیاتی مسئلہ ہوتا ہے کہ اگر وہ غصے یا ٹینشن کی حالت میں ہوں یا ویسے ہی عادتاً دانتوں سے ناخنوں کو کترتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے ہاتھ کبھی بھی خوبصورت معلوم نہیں ہوتے۔ اگر آپ تھوڑی سی مضبوط قوت ارادی سے کام لیں تو اپنی اس بری عادت سے چھٹکارا حاصل کرسکتی ہیں اور آپکے ناخن بھی دوسروں کی طرح خوبصورت اور پرکشش نظر آسکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں بار بار یہ دہرائیں کہ آپ نے ناخن کترنا چھوڑ دیئے ہیں اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئیں تو ہمیں یقین ہے کہ آپ ناخن کترنے کی بری عادت سے نجات پالیں گی۔

ناخنوں کے بڑھنے کی رفتار: ہاتھوں کے ناخن پاؤں کے ناخنوں کے مقابلے میں تیزی سے بڑھتے ہیں اور یہ ایک ہفتے میں ایک ملی میٹر تک بڑھتے ہیں۔ ایک نئے ناخن کی تشکیل میں عموماً 5 ماہ لگ جاتے ہیں۔ گرم موسموں میں ناخن ٹھنڈے موسموں کی نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں۔

ناخنوں کی تراش: آج کل مصنوعی ناخنوں کی بجائے قدرتی ناخنوں پر زیادہ توجہ دی جارہی ہے اور چھوٹے ناخن رکھنے کا فیشن زور پکڑ رہا ہے اور اسلام کا حکم اور فطری طریقہ بھی یہی ہے۔ اگر آپ کے ناخن خراب ہیں اور آپ انہیں نمایاں کرنے میں احساس کمتری محسوس کرتی ہیں تو تھوڑی سی توجہ کے بعد آپ مجوزہ خامیوں پر قابو پاسکتی ہیں۔ اگر ناخنوں کی مناسب تراش خراش کی جائے تو بے حد بھلی لگتی ہے۔ اپنے ناخنوں کو کپڑے کے پیڈ سے رگڑا کریں تاکہ ان کی قدرتی چمک و دمک اور رنگت اجاگر ہوسکے اس عمل کو بف کرنا کہتے ہیں۔ بف کرنے سے ناخن کے نیچے موجود خون کی گردش میں تیزی آجاتی ہے۔ اس سے ناخن صحت مند اور شفاف نظر آئیں گے یاد رکھیں بف ہمیشہ ہلکے انداز میں کریں اگر بف کرتے وقت جلن کا احساس ہو تو اس کا صاف مطلب ہے کہ آپ گہرے انداز میں بف کررہی ہیں ایسا کرنے کی صورت میں آپ کے ناخن ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں اور ناخنوں پر زیتون کا تیل یا ہینڈ کریم اچھی طرح ملیں۔ ہاتھوں پر دستانے چڑھائیں اور سو جائیں اگرچہ یہ بڑا عجیب سا عمل ہے کہ رات بھر دستانے ہاتھوں پر رہیں لیکن بہت جلد آپ اس کی افادیت سے آگاہ ہوجائیں گی۔ اس کے علاوہ مہندی ایک قدرتی ٹانک ہے۔ ناخنوں پر مہندی لگانے سے ان کی چمک دمک اور صحت بھی باقی رہتی ہے اور یہ ناخن پالش کا بہترین متبادل بھی ہے جس کا کوئی مضر اثر نہیں۔

برائے حصول اولاد

چاند کے مہینے کی پہلی جمعرات کو اوّل و آخر تین تین مرتبہ درودِ پاک پڑھے درمیان میں ایک سو ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی کے گلاس پر دم کرے۔ اس دم کیے ہوئے پانی کو دونوں میاں بیوی پی لیں۔ سات جمعرات تک مستقل یہ عمل کرتے رہیں۔ کسی بھی جمعرات کو ناغہ نہ کریں۔ انشاء اللہ اس عورت کو حمل قرار پائے گا اور اولاد کی نعمت سے سرفراز ہوگی۔ (م،س، کراچی)

ایک نصیحت ایک وصیت

اپنے نفس کا محاسبہ کرتے رہو، علم کی نگہداشت رکھو، دنیا کو بالکل حقیر سمجھو، دنیا کے کسی کام میں مطمئن ہو کر نہ لگ جاؤ (خالد عمران)

سلاطین کے پاس بہت کم آمد و رفت رکھنا، ان سے ہر وقت اس طرح ڈرتے رہنا جس طرح آدمی آگ سے ڈرتا رہتا ہے۔ جب تک کوئی خاص ضرورت نہ ہو امراء کے پاس نہ جانا، کیونکہ اس طرح اپنا اعزاز و اکرام قائم رہتا ہے اور اس لئے بھی کہ اکثر امراء اپنے مقابلے میں ہر شخص کو بے حقیقت سمجھتے ہیں۔ جب جاہ پرست اپنے دوستوں میں بیٹھا ہو تو اس وقت اس سے زیادہ گفتگو نہ کرنی چاہئے۔ ایسے موقع پر وہ اپنے علم و فضل کا سکہ جمانے اور تمہیں نیچا دکھانے کی کوشش کریگا۔ اس طرح تم لوگوں کی نظر میں ذلیل ہوجاؤ گے۔

اظہار حق میں کسی کی پروانہ کرنا، خواہ وہ سلطان ہی کیوں نہ ہو۔ اگر کوئی شخص دین میں کسی بدعت کا موجد ہو رہا ہو تو اعلانیہ اس کی غلطی بیان کردینا خواہ وہ شخص کتنے ہی جاہ وجلال کا مالک ہو کیونکہ اظہار حق میں اللہ تعالیٰ تمہارا معین و مددگار اور اپنے دین کا محافظ و حامی ہوگا۔

اپنے نفس کا محاسبہ کرتے رہو، علم کی نگہداشت رکھو، دنیا کو بالکل حقیر سمجھو، دنیا کے کسی کام میں مطمئن ہو کر نہ لگ جاؤ، اللہ کے یہاں تمام باتوں کی باز پرس ہوگی، اللہ کا ذکر کثرت سے کرتے رہو۔ ہمیشہ تلاوت قرآن کرتے رہو۔ جب تک لوگ تم کو خود امام نہ بنائیں، آگے نہ بڑھو۔ ہر مہینے میں دو چار دن روزے کے لئے مقرر کرلو۔ زیارت قبور کی عادت ڈالو تاکہ عبرت ہو، موت کو ہمیشہ یاد رکھو۔ جو لوگ اپنی خواہشات کے بندے ہوچکے ہیں ان سے تعلق نہ رکھو مگر تبلیغ اور دعوت دین کی غرض سے ان سے ملنا یا تعلق قائم کرنا مناسب ہے۔ کسی پر لعن طعن نہ کرو۔ کسی انسان میں اپنی طرف سے برائی دیکھو تو اس کے لئے بھلائی چاہو اور بھلائی کے ساتھ اس کا تذکرہ کرو، البتہ یہ برائی دین کے بارے میں ہے تو لوگوں سے اس کا تذکرہ کرو تاکہ لوگ اس عمل کی اتباع نہ کریں اور اس سے محفوظ رہ سکیں۔ تجارت اور کاروباری معاملات کے بارے میں زیادہ گفتگو نہ کرو ورنہ لوگوں کو خیال ہوگا کہ تم مال کے حریص ہو اور یہ بھی گمان ہوگا کہ تم رشوت لیتے ہو۔ عام آدمیوں، بالخصوص دولتمندوں سے کم میل جول رکھنا ورنہ وہ سمجھیں گے کہ تم ان سے کچھ غرض رکھتے ہو۔

میاں بیوی کی محبت: میاں یا بیوی کا نام مع والدہ کے لکھے اور اوپر الرَّحمٰنُ الرَّحِیمُ لکھے اور اسے خوشبو لگا کر گھر میں رکھے آپس میں محبت پیدا ہوگی

ڈاکٹر الطاف احمد

بچے کا وزن نہ بڑھنے دیجئے

امریکہ میں ایک تحقیقی جائزے سے پتا چلا ہے کہ وہاں بارہ سے سترہ سال کے ہر پانچ نوجوانوں میں سے ایک نوجوان کا وزن معمول سے زیادہ ہے۔ اکثر بچپن کا موٹاپا بالغ عمری میں شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے

بچوں میں موٹاپے کے رجحان میں اضافہ ہوگیا ہے۔ ایک تحقیقی جائزے کے مطابق برطانیہ اور سکاٹ لینڈ میں گزشتہ بیس سے تیس سال کے دوران بچوں میں موٹاپا بہت زیادہ بڑھ گیا ہے اور اس نے ایک شدید مسئلے کی شکل اختیار کر لی ہے۔ ادھر امریکہ میں ایک تحقیقی جائزے سے پتا چلا ہے کہ وہاں بارہ سے سترہ سال کے ہر پانچ نوجوانوں میں سے ایک نوجوان کا وزن معمول سے زیادہ ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ بچے بڑے ہوکر بھی موٹے ہی رہیں لیکن اکثر بچپن کا موٹاپا بالغ عمری میں شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے مثلاً یہ کہ موٹاپے کی وجہ سے قلب کے امراض، سرطان، ذیابیطس اور جوڑوں کے ورم کا امکان رہتا ہے۔ ایک اور جائزے کے مطابق یہ بھی پتا چلا ہے کہ فربہ اندام بچوں میں نو سال کی عمر سے ہی فشار خون (بلڈ پریشر) بھی زیادہ ہو جاتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح بھی اپنی عمر کے عام بچوں سے بڑھ جاتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ ان بچوں کا کیا علاج کیا جائے؟ اس سلسلے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ بچے کی غذا پر شروع ہی سے اثر انداز ہونے کی کوشش کی جائے مثلاً یہ کہ اگر آپ ایک سال کی عمر سے بچے کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کریں گے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ وہ ان چیزوں کو پسند کرنا شروع کر دے گا اور پھر یہ سلسلہ زندگی بھر جاری رہے گا۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ پہلے ایک سال کے دوران بچے کے وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ بھی سمجھنا ضروری ہے کہ ایک شیر خوار' فربہ اور صحت مند بچے اور ایک ذرا بڑی عمر کے فربہ بچے یا موٹے نوجوان میں بڑا فرق ہے۔ اسکے علاوہ یہ بھی جان لینا چاہئے کہ عمر کے پہلے دو سال کے دوران بچے کے دماغ کی جو نشوونما ہوتی ہے اس کیلئے اسے غذا میں چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کس عمر میں بچے کے موٹاپے کی فکر کی جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر چار سال کی عمر میں بھی بچے میں موٹاپا موجود رہے تو پھر والدین کو اس کا علاج سوچنا چاہئے۔

سوال یہ ہے کہ بچے کے وزن کو زیادہ یا بچے کو موٹا کب کہا جائے گا؟ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچے کے قد اور اس کے وزن کو اس پیمانے پر جانچا جائے جو ماہرین نے قد اور وزن کی مناسبت کو پیش نظر رکھتے ہوئے تیار کیا ہے۔ اگر بچے کا وزن اس کے قد کی مناسبت سے درست نہیں یعنی زیادہ ہے تو بہتر ہوگا کہ معالج سے رجوع کیا جائے۔ غذا کی ماہر ایک خاتون کا مشورہ ہے کہ بچے کی غذا کے بارے میں والدین کی سوچ مثبت ہونی چاہئے۔ ان کا خیال ہے کہ نہ تو یہ کرنا چاہئے کہ بچوں سے خوش ہوکر یا انہیں خوش کرنے کے لئے ہم انہیں ان کی پسندیدہ غذا خوب کھلائیں اور نہ یہ ہونا چاہئے کہ ان سے ناراض ہوکر ان کی پسندیدہ غذا سے بچوں کو بالکل ہی محروم کر دیا جائے۔ اس طرز عمل سے بڑی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ صحیح نشوونما کے لئے بچوں کو خوب حرارے (کیلوریز) اور مقوی اجزا ملیں۔ اگر والدین بچوں کو ایسی غذا دیں گے جس میں چکنائی کم ہو تو اس طرح بچوں کی نشوونما خطرے میں پڑ جائے گی۔

مسئلہ صرف یہ نہیں کہ بچہ کتنا کھاتا ہے بلکہ بات یہ ہے کہ وہ کیا کھاتا ہے۔ دو کھانوں کے درمیان بچے کو زیادہ حرارے والے سنیک (چپس، برگر، سینڈوچ، کیک وغیرہ) کے بجائے پھل، سبزی اور دیگر کم حراروں والی چیزیں کھلایئے یعنی ایسی چیزیں کھلایئے جن میں چکنائی کم ہو، لیکن تغذیہ (غذائیت) زیادہ ہو۔ تحقیق کے مطابق بچپن میں موٹاپے کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض بچے ورزش نہیں کرتے اور بھاگ دوڑ سے بھی کتراتے ہیں۔ اب ایسے بچوں کی تعداد کم ہوتی جا رہی ہے جو پیدل یا سائیکل پر سکول جاتے ہیں۔ بچوں کو ورزش کرنے کی ہدایت کر دینا کافی نہیں ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ والدین کو بچوں کے سامنے مثال پیش کرنا چاہئے۔ بچے یہ دیکھتے ہیں کہ والدین کیا کر رہے ہیں اور پھر وہ ان کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ماں باپ ورزش میں دلچسپی لیتے ہیں تو اولاد میں بھی یہ رجحان پیدا ہونے کے امکانات روشن ہیں۔

جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ دن میں چار پانچ بار دس دس منٹ ورزش کرنا اسی قدر فائدہ مند ہے جتنا کہ بیک وقت چالیس پچاس منٹ ورزش کر لینا، لہٰذا اگر کوئی بچہ زیادہ دیر تک ورزش یا جسم کو حرکت میں رکھنے پر راضی نہیں ہوتا تو زبردستی کرنے کے بجائے اس سے کہنا چاہئے کہ چلو دن بھر میں تھوڑی تھوڑی دیر کر کے چار پانچ بار ورزش کر لو۔ آج کے زمانے میں بچوں کو جذباتی مسائل کا سامنا بھی رہتا ہے۔ والدین کے آپس کے خراب تعلقات، علیحدگی اور طلاق سے بہت سے بچے اپنے آپ کو تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور انہیں یوں لگتا ہے جیسے انہیں معاشرے میں نظر انداز کیا جا رہا ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ احساس محرومی ختم ہو جانے پر بسیار خوری میں بھی کمی آجاتی ہے اور پھر اگر ورزش کی جائے اور صحت بخش غذا کھائی جائے تو وزن کم کیا جا سکتا ہے۔ بعض تحقیقی جائزوں سے انداز ہوتا ہے کہ بہت سے موٹے بچے بدمزاج ہو جاتے ہیں، ہر چیز میں میخ نکالتے ہیں اور اپنے کو کم تر سمجھنے لگتے ہیں۔ وہ موٹاپے پر معذوری کو ترجیح دیتے ہیں لہٰذا والدین کو چاہئے کہ صرف بچے کے زیادہ وزن پر ہی توجہ نہ دیں بلکہ اپنے بچے کے مثبت پہلوؤں پر زور دیں اور بچے کے مسائل کے بارے میں اس سے گفتگو کرتے رہیں تاکہ اس میں یہ احساس پیدا ہو کہ اس کے مسائل کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہانہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

راہ ہدایت: جو شخص راہ ہدایت پر چلے گا اس کے لئے نہ دنیا میں کوئی ڈر ہے اور نہ وہ آخرت میں ہی غمگین ہوگا۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

دانتوں کی تکالیف

☆ میں دانتوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ میل جم گیا ہے اور منہ سے بو آتی ہے۔ پچھلے سال دندان ساز سے دانت صاف کرائے تھے، برش بھی روزانہ کرتا ہوں۔ میری بیوی کے دانت بھی علاج کے باوجود خراب ہوتے جارہے ہیں۔ آپ اس کا مناسب علاج بتایئے اور کوئی ایسا نسخہ بتایئے جس سے بو ختم ہوجائے۔ مجھے سردی بہت زیادہ لگتی ہے۔ نارمل صحت اور قوت برداشت کے لئے بھی کچھ بتایئے۔ (عارف رضا، کراچی)

مشورہ: عارف صاحب: دانتوں کی تکالیف اب عام ہوتی جارہی ہیں۔ آج سے بیس برس پہلے یہ حال نہیں تھا ہر طرح کے ٹوتھ پیسٹ بازار میں ہیں پھر بھی چھوٹے چھوٹے بچوں کے دانت خراب ہوجاتے ہیں۔ پہلے زمانے میں کیکر کا کوئلہ جلا کر اس پر بادام کے چھلکے رکھ دیئے جاتے تھے۔ وہ جل جاتے تو نمک، کالی مرچ، پھٹکری وغیرہ ملا کر منجن پیس لیا جاتا۔ صبح وشام یہی منجن کیا جاتا اس سے دانت خراب ہوتے نہ بدبو آتی۔ دانت پر میل کیسا جمع ہوا ہے؟ سفید ہے یا کالا؟ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے سچا منجن منگوا کر استعمال کریں۔ یہ بدرجہا بہتر ہے۔ صفائی نہ کرنے سے دانتوں میں خوراک کے ذرات رہ جاتے ہیں جو گل سڑ کر بدبو پیدا کرتے ہیں۔ بڑا گوشت بھی بہت کھایا جاتا ہے۔ مسوڑھوں اور دانتوں کے لئے گائے، بھینس کا گوشت مضر ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ضرور دانت صاف کیجئے، اس سے بہت فرق پڑیگا۔ آم، ٹماٹر، سوئے کا ساگ کھانے سے وٹامن سی کی ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔ سبزیاں، دودھ، دہی صحت کے لئے ضروری ہیں۔

نیم یا کیکر کی تازہ مسواک آپ کے لئے بہت اچھی ہے۔

بے ہوشی سے ہوش میں لانے کیلئے

ایک پیالی پانی پر ایک مرتبہ لَاتَاْخُذُہٗ سِنَۃٌ وَّلَانَوْمٌ پڑھ کر دم کریں اور یہ پانی مریض کے حلق میں ڈال دیں اور اسی پانی کا چھینٹا اس کے منہ پر ماردیں۔ (فرحت علی)

مسواک کرنے سے دانتوں کا میل بھی آہستہ آہستہ دور ہوجائے گا۔ آج کل سویا مل جاتا ہے گھر میں پالک، ساگ، سویا ہر ہفتے پکوایئے۔ سلاد میں روزانہ لیموں شامل کیجئے۔ لیموں، ہری مرچ، پودینہ، پیاز، ٹماٹر کی سلاد خود بھی کھایئے، بیوی بچوں کو بھی کھلایئے۔ فی الحال آپ ایک لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر دن میں دوبار غرارے کیجئے۔ وٹامن سی 500 ملی گرام کی ایک گولی روزانہ چوسیں۔ نیم کے آٹھ دس پتے لیکر ایک ڈیڑھ گلاس پانی میں ابال کر رات کو سوتے وقت غرارے کیجئے۔

برص کے داغ بہت برے لگتے ہیں

☆ میں نے برص کا علاج بہت کیا مگر مرض بڑھتا جارہا ہے۔ جلد کے مشہور ڈاکٹروں سے علاج کراتی رہی اپنا زیور تک بیچ دیا مگر آرام نہیں آیا۔ سب لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔ زندگی سے کٹ کر رہ گئی ہوں۔ دس سال پرانی بیماری ہے۔ چہرے اور بازو پر بڑے بڑے داغ ہیں آپ کا بتایا ہوا نسخہ استعمال کرنے سے رنگ بدلا ہے کیا اس مرض کا علاج ممکن ہے۔ (ر۔س۔ کراچی)

مشورہ: برص کا علاج ابتداء میں ہوجائے تو کچھ لوگ صحت یاب ہوجاتے ہیں۔ آپ کا مرض دس برس پرانا ہے۔ ہمارے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک بہت پیاری دعا بتائی ہے: ''اے ہمارے رب میں تجھ سے پناہ مانگتا ہوں غرقابی سے، آگ میں جلنے سے اور برص سے اور کوڑھ سے اور کسی عمارت کے نیچے آجانے سے اور ان تمام بیماریوں سے جو اذیت ناک ہیں۔'' آپ بھی یہ دعا پڑھا کیجئے نماز پڑھنے کے بعد عربی میں پڑھ لیجئے۔

توروٹی پکانے والا اچھی طرح صاف کر کے اس پر تھوڑی سی کلونجی ڈال کر جلایئے اور پیس کر پھلوں کے سرکہ میں ملا کر صبح وشام لگایئے۔ صبح لگا کر دس پندرہ منٹ دھوپ کے سامنے بیٹھیں تاکہ داغوں کو دھوپ لگ جائے۔ آپ کھانا کھانے کے بعد خشک انجیر کے دو چار دانے کھایا کیجئے۔ مچھلی اور بڑا گوشت نہ کھایئے۔ لیموں کی ترشی آپ کے لئے مضر ہے اور نماز پابندی سے پڑھیں۔ لوگوں کے مذاق کی فکر نہ کیجئے۔ ورنہ آپ ذہنی طور پر بیمار ہوجائیں گی۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والا ہے، پریشان رہنا چھوڑ دیجئے۔ آپ چہرے کے داغوں اور ہاتھوں پر جو بھی کریم یا دوا لگائیں اس کو ہتھیلی پر رکھ کر سورہ فاتحہ پڑھ کر انگلی سے کریم کو ملا کر لگایئے۔ انشاء اللہ آپ کے داغ کم ہوجائیں گے۔ چھ ہفتے مسلسل یہ عمل کرنے کے بعد لکھیں۔

قے اور پیشاب کے داغ

☆ چھوٹے بچے سردی کے موسم میں احتیاط کے باوجود قالین یا چادر پر پیشاب کردیتے ہیں دوسرے یہ کہ ٹھنڈ لگ جائے تو چھوٹے بچے بہت قے کرتے ہیں اس کے داغ کیسے دور کئے جائیں۔ (رضیہ پروین)

مشورہ: بچے قے کردیں تو اسی وقت ہی کپڑے دھو لینے چاہئیں کیونکہ اس کی ناگوار بدبو سارے گھر میں پھیل جاتی ہے۔ فوراً نہ دھوسکیں تو پھر متاثرہ حصے کو ہلکے گرم پانی میں ایک بڑا چمچ نمک ڈال کر بھگو دیجئے اور پھر اسے خوب مل کر صاف کر کے صابن سے دھو لیجئے۔ تیز دھوپ میں کپڑے سکھایئے۔ بچوں کے پیشاب کو فوراً کسی سوکھے کپڑے یا اسفنج سے دبا دبا کر خشک کر لیجئے۔ ایک بڑا اسفنج خرید کر رکھئے۔ ٹشو پیپر یا پرانے تولئے سے بھی آپ جذب کرسکتی ہیں۔ اب آپ سادے پانی میں اسفنج بھگو کر اس سے داغ صاف کیجئے۔ بازار میں گھریلو ایمونیا کیمسٹ کی دکان سے مل جاتا ہے۔ دو چمچ ایمونیا کے ایک کپ پانی میں ملا کر اس سے متاثرہ جگہ کو اسفنج سے صاف کر لیجئے۔ نئے دھبے دور ہوجاتے ہیں، اگر بچے دودھ کا فیڈر یا چائے قالین پر گرادیں تو فوراً اسفنج سے صاف کر کے نمک چھڑک دیجئے اور تھوڑی دیر بعد صاف کر لیجئے۔

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کیساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لئے ''شہد کی کرامات'' کتاب ضرور پڑھیں۔

پسینہ کی بو:۔ پسینہ میں بو ہو تو شہد کی چائے یا شہد کے شربت میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر روزانہ دو کپ پینے سے پسینہ کی بو ختم ہوجاتی ہے۔

پتھری کا علاج ناممکن نہیں رہا

ام احمد

اکثر مریضوں کو پتہ میں پتھریوں کے باوجود کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور پتھریوں کی موجودگی کا پتہ اتفاقاً چلتا ہے۔ پیارے نبی اکرم ﷺ کی مرحمت کی ہوئی ادویات میں انجیر پتہ کی بیماریوں کے علاج میں بہت اہمیت رکھتی ہے

پتہ میں پتھری اکثر لوگوں کو ہو جاتی ہے لیکن ہر شخص کو ایسی کوئی تکلیف نہیں ہوتی جس سے اسکی موجودگی کا شبہ یا اندازہ ہو سکے کیونکہ علامات کے بغیر دنیا میں کافی لوگ اسکا شکار ہوتے ہیں۔

اسباب:۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ جسم میں داخل ہونے کے بعد چکنائیوں اور خاص طور پر حیوانی ذریعہ سے حاصل ہونے والی چیزوں میں کولیسٹرول زیادہ پائی جاتی ہے جو کہ پانی میں حل نہیں ہوتی لیکن صفرا میں شامل ہو جاتی ہے۔ جگر جب صفرا بناتا ہے تو اس میں کولیسٹرول کا ایک حصہ بھی موجود ہوتا ہے جو مرکب کی شکل میں پتہ میں ذخیرہ ہوتا ہے لیکن جگر کی بعض بیماریوں میں صفرا کی پیدائش کا عمل غلط ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جگر نے ابتداء ہی میں کولیسٹرول کی اتنی زیادہ مقدار پیدا کر دی ہے کہ اسے مرکب میں حل رکھنا ممکن نہ ہو سکا یا مرکب کے دوسرے اجزاء ناقص ہونے کی وجہ سے اسے حل پذیر نہ رکھ سکے لیکن پتھری بنانے میں پتہ کا اپنا کردار بھی اہم ہے اگر وہ تندرست ہو تو عام حالات میں وہ پتھری بننے نہیں دیتا۔

پتہ میں اگر کسی وجہ سے سوزش ہو جائے تو پھر سوزش والے مقام پر کولیسٹرول جمنا شروع ہو جاتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ سوزش یعنی التہاب مرارہ کے 90 فیصد مریضوں کو صرف سوزش نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ پتہ میں پتھریاں بھی ہوتی ہیں۔

تشخیص:۔ پتھریوں میں اگر کیلشیم کی مقدار زیادہ ہو تو ایکسرے میں نظر آجاتی ہیں ورنہ ان کی تشخیص کا بہترین طریقہ الٹراساؤنڈ ہے جس کی مدد سے نہ صرف پتھریوں کا پتہ چل سکتا ہے بلکہ ان کا صحیح سائز بھی معلوم کیا جا سکتا ہے۔

علامات:۔ اکثر مریضوں کو پتہ میں پتھریوں کے باوجود کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور پتھریوں کی موجودگی کا پتہ اتفاقاً چلتا ہے اس لئے زیادہ تر علامات پتھری کی وجہ سے نہیں بلکہ ان سے ہونے والے مسائل سے ہوتی ہیں۔ جیسے کہ (1) نالیوں میں رکاوٹ کی وجہ سے پتہ میں سوزش (2) نالیوں میں رکاوٹ کی وجہ سے لبلبہ میں سوزش (3) بڑی عمر کے مریضوں میں پتہ میں کینسر ہو جاتا ہے۔ (4) پتہ اور چھوٹی آنت کے درمیان ایک سوراخ بن کر صفرا کے اخراج کا براہ راست غلط راستہ بن جاتا ہے، جس میں بھی کوئی پتھر پھنس کر رکاوٹ یا پھر یرقان اور پیٹ کے اندر دوسرے خطرات اور حوادث کا باعث ہو سکتا ہے۔

علاج:۔ طب جدید میں اس حصہ جسم کی کسی بھی بیماری کا شافی علاج موجود نہیں۔ شدید سوزش کے دوران قے، بدہضمی اور معدہ کی سوزش، بخار اور درد کا علامات کے مطابق علاج کیا جاتا ہے جبکہ پتھری اور مزمن سوزش کیلئے درد دور کرنے والی ادویہ کے علاوہ اور کوئی حل موجود نہیں۔ پتہ کی ہر بیماری کا علاج آپریشن ہے جن لوگوں کا پتہ نکالا جا چکا ہے وہ عمر بھر بدہضمی کا شکار رہتے ہیں، وہ چکنائیاں ہضم نہیں کر سکتے۔ پیارے نبی اکرم ﷺ کی مرحمت کی ہوئی ادویات میں انجیر پتہ کی بیماریوں کے علاج میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے خون کی نالیوں میں اور پتہ کی نالیوں سے پتھریاں اور سدے نکالتی ہے۔ انجیر پتہ کی سوزش اور پتھری کے خلاف سب سے بڑی پیش بندی ہے۔ اسے کھانے سے چکنائیوں کے ہضم کرنے میں کوئی مشکل نہ ہو گی اور نہ ہی کولیسٹرول کی کوئی مقدار جسم میں جا کر خون کی نالیوں میں جم کر دل کے دورے کا باعث بنے گی اور نہ یہ جگر سے نکل کر پتھریاں بنائے گی۔

اطباء قدیم میں سے ابن البیطار اور اکبر ارزانی نے پتے کی پتھری کو توڑنے کے لئے انجیر تجویز کی ہے۔ ان کا یہ نسخہ مرض کی ماہیت کے مطابق درست اور تجربات سے ہمیشہ مفید پایا گیا۔

نبی اکرم ﷺ نے پیٹ کے جملہ امراض کے لئے جو کا دلیہ جس میں دودھ اور شہد ملایا گیا ہو، تجویز فرمایا ہے۔ یہ پیٹ کی سوزش کیلئے انتہائی مفید ہے چونکہ اس میں چکنائی نہیں ہوتی اس لئے اسے ہر کیفیت میں، خاص طور پر ان مریضوں میں جن کو معدہ میں جلن کی وجہ سے قے ہوتی ہے، فائدہ دیتا ہے۔ جو کا دلیہ پیشاب آور ہے پتہ کے مریضوں کے لئے یہ دلیہ از حد مفید ہے یہ خون کی کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ پتہ کی بیماریوں کو پیدا کرنے میں چکنائیوں کا بڑا عمل دخل ہے، بیمار ہونے کے بعد مریض کی غذا میں چکنائی کی موجودگی اس کی بیماری میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے۔ ایسے حالات میں کوئی ایسی چیز جو بذات خود چکنائی ہو اس سے بیماری میں اضافہ کا امکان موجود رہتا ہے۔ اس بنیادی اصول کی صداقت کے باوجود اطباء قدیم نے زیتون کا تیل استعمال کیا ہے۔ حکیم نجم الغنی خان اس کے بہت معترف تھے زیتون کا تیل پتہ کو سکیڑ کر اس کے صفرا کو باہر نکال دیتا ہے اس عمل میں کئی چھوٹی پتھریاں باہر نکل جاتی ہیں۔

حکیم نجم الغنی خان، حکیم اکبر ارزانی اور دوسرے ماہرین طب پتہ سے پتھری نکالنے کے لئے زیادہ مقدار میں زیتون کا تیل پلانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تقریباً 9 اونس زیتون کا تیل مریض کو پلایا جائے تو پتھریاں نکل جاتی ہیں۔ زیتون کا تیل ایک ایسی مفید چکنائی ہے جو دوسری چکنائیوں کو بھی ہضم کرتی ہے۔ اطبائے قدیم نے پتہ کے سدے دور کرنے کے لئے سرکہ کو بہت مفید قرار دیا ہے۔ بوعلی سینا کے ایک نسخہ کے مطابق انجیر کو سرکہ میں بھگو کر کھلایا جائے تو پتے کے مسائل جلد حل ہو جاتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ نے کلونجی کو ہر بیماری میں شفاء کا مظہر بتلایا ہے۔ اطباء اسے پتے کی پتھری نکالنے والی قرار دیتے ہیں۔ صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ کلونجی 3 گرام کھانا پتہ کی بیماریوں میں انتہائی مفید و موثر ہے کیونکہ طب جدید میں پتہ کی بیماریوں کا آپریشن کے علاوہ اور کوئی علاج نہیں ہے۔ اس لئے بیماری کے علاج میں طب نبوی سے بھرپور استفادہ کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

مخدوم جہانیاں جہانگشتؒ کے آزمودہ وظائف

یہ صرف میاں بیوی کی محبت کیلئے ہے۔ بعد نماز عصر باوضو اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد ایک سو ایک (۱۰۱) بار یَا وَدُوْدُ پڑھے، اسکے بعد تین بار درود شریف پڑھے اور مطلوب کا تصور باندھ کر اس کے سینہ پر تصور ہی میں دم کر دے۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

ہر شر سے حفاظت

دعا خواجہ شیخ ابوسعید مخزومیؒ نے تعلیم فرمائی تھی ضرورت کے وقت صبح کی نماز میں تین مرتبہ ورد کریں۔ یہ دعا مہینے کی پہلی جمعرات سے پڑھنا چاہئے۔

"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ تَحَصَّنْتُ سِرِّیْ بِسْمِ اللّٰہِ کَانَتْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ یَا بَدُّھَا لُمُوْثَا ضِدِیْ کَمَتْ بِاَلِفِ اَلِفِ قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ اَللّٰہُ الصَّمَدُ لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمَ"

مخلوق میں عزت پانے کیلئے

تسخیر کے لئے اس دعائے مبارک کو لکھ کر اپنے پاس رکھیں اور ہر نماز کے بعد اور خصوصاً بعد نماز فجر 3 مرتبہ پڑھا کریں جو شخص دیکھے گا محبت کرنے لگے گا:

"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا وَدُوْدُ اَنْتَ الَّذِیْ اَعْلَنْتَ سِرَّ الْحُبِّ وَالْمَوَدَّۃِ فِیْ قُلُوْبِ الْاَبْرَارِ وَاَنْتَ الَّذِیْ اَکْمَلْتَ اللَّذَّاتِ لِلطَّالِبِیْنَ بِرَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمَ"

ہر میدان میں کامیابی

جو کوئی اس دعا کو لکھ کر اپنے پاس رکھے گا اس کا ورد کرے گا حق تعالیٰ اس کو ہر میدان میں فتح دے گا اور خاتمہ بالخیر ہو گا۔ بادشاہوں اور بڑے لوگوں کی نظروں میں اس کی عزت بڑھے گی۔

"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ سُبْحَانَ ذِی الْمُلْکِ وَالْمَلَکُوْتِ سُبْحَانَ ذِی الْعِزَّۃِ وَالْعَظَمَۃِ وَالْھَیْبَۃِ وَالْقُدْرَۃِ وَالْجَمَالِ وَالْکَمَالِ وَالْجَبَرُوْتِ سُبْحَانَ الَّذِیْ لَایَنَامُ وَلَا یَمُوْتُ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَرَبُّ الْمَلٰٓئِکَۃِ وَالرُّوْحِ بِرَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمَ"

جادو کے توڑ کیلئے

جو شخص اس دعا کو لکھ کر اپنے پاس رکھے گا وہ ہر نماز کے بعد اس کا ورد کرے، اگر کسی شخص نے اس پر جادو کیا ہو گا تو کرنے والے پر لوٹ جائے گا اور تمام جنات، شیاطین اور انسانوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔

"بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ سَدَدْتُ اَفْوَاہَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ وَالشَّیَاطِیْنِ وَالسَّحَرَۃِ وَاَلَّا بَالِسَۃِ مِنَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ وَالشَّیَاطِیْنِ وَیَلُوْذُبِھِمْ بِاللّٰہِ الْعَزِیْزِ الْاَعَزِّ وَبِاللّٰہِ الْکَبِیْرِ الْاَکْبَرِ بِرَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ اَجْمَعِیْنَ"

شوہر اور بیوی میں محبت

اگر شوہر سے بیوی کم محبت کرتی ہو یا بیوی سے شوہر کم محبت کرتا ہو تو اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے لیکن یہ صرف میاں بیوی کی محبت کیلئے ہے۔ بعد نماز عصر باوضو اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد ایک سو ایک (۱۰۱) بار یَاوَدُوْدُ پڑھے اس کے بعد تین بار درود شریف پڑھے اور مطلوب کا تصور باندھ کر اس کے سینہ پر تصور ہی میں دم کر دے۔ یہ عمل پڑھتے وقت منہ میں مصری کی ڈلی رکھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ میاں بیوی ایک دوسرے سے محبت کرنے لگیں گے۔ مجرب عمل ہے۔

کند ذہن اور موٹی عقل کا خاتمہ

اگر کوئی چاہتا ہے کہ بچے کا پڑھنے لکھنے میں ذہن کھل جائے اور اس کی عقل، سمجھ بوجھ سب صحیح کام کرے تو اس کیلئے باوضو اول تین بار درود شریف پڑھے پھر سات سو چھیاسی (۷۸۶) بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ؕ پڑھے اور آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر ایک بوتل پانی پر دم کرے اور وہ پانی صبح ناشتہ سے قبل اور سوتے وقت پلایا جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ ذہن روشن ہو گا اور عقل و شعور میں اضافہ ہو گا۔

ہر قسم کی برکت کے واسطے

جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اس کی آمدن میں برکت ہو، گھر میں خیر و برکت ہو، دکان میں برکت ہو، خوب گاہک اور خریدار آئیں۔ اسی طرح وقت میں برکت ہو۔ غرضیکہ ہر قسم کی برکت ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو گیارہ سو (۱۱۰۰) بار جمعہ کے روز بعد نماز جمعہ یا بعد نماز عصر پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کی برکت کے دروازے کھل جائیں گے۔ وہ آیت یہ ہے:

ذٰلِکَ فَضْلُ اللّٰہِ یُؤْتِیْہِ مَنْ یَّشَآءُ ؕ وَاللّٰہُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِیْمِ۔

گمشدہ چیز کا ملنا

گمشدہ چیز کیلئے یہ عمل بہت آسان ہے۔ ہر وقت، صبح و شام، دن رات برابر پڑھتا رہے۔ ناغہ نہ کرے اور بددل ہو کر نہ چھوڑے اور یہ خیال کر کے پڑھے کہ انشاء اللہ میری چیز آج ہی مل جائے گی۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے وہ چیز چند دن میں مل جائے گی ورنہ دو ماہ تک ضرور مل جائے گی۔ برابر بلاناغہ پڑھنا شرط ہے۔

وَاذْکُرْ رَّبَّکَ اِذَا نَسِیْتَ۔ (الکھف:24)

برائے دردِ سر

اگر کسی شخص کے سر میں درد ہو یا اسے چکر آتے ہوں۔ دماغی کمزوری میں مبتلا ہو اس کے لئے درد کی جگہ ہاتھ رکھ کر یہ کلمات سات بار پڑھ کر سر پر پھونک مار دے۔ عورت خود اپنے سر کے درد کی جگہ کو پکڑ لے اور مرد پڑھ کر اس کے سر پر پھونک مار دے۔ چند مرتبہ کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ سر کا درد ختم ہو جائے گا اور دماغی کمزوری دور ہو گی۔ دماغی کمزوری کیلئے یہ شرط ہے کہ یہ عمل روزانہ کسی وقت ایک ہفتہ (سات دن مسلسل کرے)۔ وہ کلمات یہ ہیں:

اُسْکُنْ سَکَنْتُکَ بِالَّذِیْ لَہٗ مَا فِی اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

اتباع سنت: دوپہر کا سونا جو بہ نسبت سنت ہو، ان کروڑوں شب بیداروں سے بہتر ہے جو اتباع سنت کی نیت سے نہ ہو۔

(شاہد غوری، رحیم یار خان)

آلو بخارا فرحت اور صحت ساتھ ساتھ

آلو بخارا کشمیر کے مخصوص پھلوں میں سے ہے۔ ہمیشہ میٹھا آلو بخارا استعمال فرمائیں۔ اسے کھانے سے موسم گرما کے عوارض دور ہو جاتے ہیں۔ جو حضرات کمزور ہوں یا خون کی کمی کا شکار ہوں وہ شربت فولاد یا کشتہ فولاد کی بجائے آلو بخارا کھائیں

کشمیر جنت نظیر کو قدرت نے اپنے خصوصی لطف و کرم سے نوازا ہے۔ وادی کشمیر دنیا کا سب سے خوبصورت خطہ ہے۔ اس سرزمین کے حسین باشندے بے حد ذہین، جرات مند اور جفاکش ہیں۔ گوشہ گوشہ زیب چمن اور جنت نگاہ ہے۔ وادی کشمیر میں دلکش باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں جن میں انواع و اقسام کے پھل پیدا ہوتے ہیں ان پھلوں میں عجیب لذت اور شیرینی ہے۔ آلو بخارا کشمیر کے مخصوص پھلوں میں سے ایک ہے۔ لذیذ اور اعلیٰ قسم کے پھل پاکستان کی شاداب اور زرخیز زمین کی آغوش میں پرورش پاتے ہیں۔ پاکستان میں بڑا اچھا اور میٹھا آلو بخارا ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم ترشی مائل بھی ہوتی ہے مگر ہمیشہ میٹھا آلو بخارا استعمال فرمائیں۔ اسے کھانے سے موسم گرما کے عوارض دور ہو جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء:۔ آلو بخارا قدرت کے ان عطیات میں سے ہے جن میں غذائی اجزاء ہیں اس میں چونا اور فاسفورس ہے۔ فولاد کی تو وافر مقدار ہے جو حضرات کمزور ہوں یا خون کی کمی کا شکار ہوں اور فولاد کا کوئی مرکب استعمال کرنے کے خواہش مند ہوں، وہ شربت فولاد یا کشتہ فولاد کی بجائے آلو بخارا کھائیں۔ آلو بخارا ملٹی وٹامن پھل ہے اس میں کئی قسم کے حیاتین پائے جاتے ہیں۔ حیاتین الف، ب، ج اور ز (پی) ہے حیاتین ز (پی) کی کمی سے خون پتلا ہو جاتا ہے اور بدن کے مختلف حصوں میں سے پھوٹ نکلتا ہے۔ آلو بخارا میں حیاتین پی ہوتا ہے جو کہ اس عارضہ کا علاج ہے۔ آلو بخارا گونا گوں طبی فوائد کا حامل ہے اور دل کے لئے مفید غذا ہے۔ دل کے تمام امراض خفقان، اختلاج وغیرہ میں فائدہ مند ہے۔ دل کے ایسے مریضوں کو جو قبض میں مبتلا ہوں، آلو بخارا بالخصوص مفید ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ دل کی تقویت کا سامان بھی ہے آلو بخارا کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ ان کا مزاج سرد تر ہے اور اس طرح جسم کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے، پیاس کو بجھاتا ہے۔ بدن کی حدت میں نافع ہے، گرمی کی وجہ سے بعض حضرات کے سر میں درد ہو جاتا ہے اس صورت میں آلو بخارا کھائیں۔ موسم گرما میں قے اور متلی کا موثر علاج ہے۔ اس موسم میں خون میں جوش ہوتا ہے جس سے پھوڑے پھنسیاں اور خارش جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔ آلو بخارا ان عوارض کا علاج ہے۔ صفرا میں بھی مفید ہے پھل کے طور پر آلو بخارا پانچ سے دس دانے کھائیں۔ دس دانے کھانے سے آسانی سے اجابت ہوتی ہے۔ آلو بخارا معدہ کی تیزابیت اور جلن کیلئے فائدہ مند ہے۔

جن اصحاب کو پیشاب میں یورک ایسڈ یا تیزابی مادہ کی زیادہ مقدار خارج ہوتی ہو انہیں آلو بخارا استعمال کرنا چاہئے۔ بخار میں آلو بخارا کھا سکتے ہیں۔ تازہ کے ساتھ ساتھ خشک آلو بخارا بڑا موثر ہوتا ہے۔ خشک ہونے سے اس کے غذائی اجزاء اور حیاتین ضائع نہیں ہوتے۔ طب یونانی میں خشک آلو بخارا دواء کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ نکسیر کی صورت میں آلو بخارا خشک آٹھ عدد مٹی کے برتن میں ایک سیر پانی میں بھگو دیں پھر اس برتن سے پانی پئیں جس قدر اس برتن سے پانی پئیں اسی قدر پانی اس برتن میں ڈال دیں دوسرے دن نیا آلو بخارا ڈالیں چند روز میں نکسیر رک جائے گی۔ خشک آلو بخارا 6 عدد، املی 10 گرام ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ دو تین گھنٹہ بعد چھان کر نمک ملا کر پئیں اس سے قبض دور ہو گی املی اور آلو بخارے کا پانی موسم گرما کے لئے بہترین مشروب ہے جسم کی حدت کو دور کرتا ہے اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ املی اور آلو بخارے کے پانی میں برف اور نمک کا اضافہ کریں تو لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔

خون بند کرنا

رسوت مصفا آٹھ تولہ، پوست انار پھٹکری بریاں، پوست ہلیلہ زرد پوست خشخاس ہر ایک کا سفوف دو دو تولہ۔ تمام ادویات کو یکجاں کر کے دو دوائی گولیاں بنائیں یا سفوف رہنے دیں۔

طریقہ استعمال: ایک ایک گولی دن میں تین سے چار مرتبہ شربت انار یا شربت انجبار یا ملتانی مٹی کو پیس کر پانی میں بھگو دیں پھر نتھرا ہوا صاف پانی لیکر دوائی کھائیں۔ یہ نسخہ میں نے ایسی عورتوں کو استعمال کرایا جو بڑے بڑے سرجنوں سے علاج کرا کے تھک چکی تھیں جن عورتوں کو کسی بیماری کی وجہ سے خون جاری ہو جائے تو استعمال کرنے سے رک جاتا ہے۔ بواسیر پیچش کے خون کیلئے بھی مفید ہے۔ (فاخر علی)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0300-7301239۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-689259۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ سکردہ بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

بابا جمعہ کے حیران کن طبی کمالات

جب ڈاکٹر نے راؤنڈ کیا تو مریض کا چارٹ ڈھونڈنے لگے۔ چارٹ تو بنا ہی نہیں تھا' ملتا کیسے؟ میں نے ڈاکٹر صاحب سے کہا کہ مریض کی جان بچانے کیلئے یہ جرأت میں نے کی ہے۔ لہٰذا میں ہر طرح کے برتاؤ کیلئے تیار ہوں۔ مجھے سرزنش کرنے کی بجائے انعام دیا گیا

(عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور)

میرے ایک محترم ساتھی کو بواسیر کے آپریشن کیلئے کسی صاحب نے بتایا کہ ڈسکہ گوجرانوالہ سیالکوٹ روڈ پر ایک قصبہ ہے وہاں کے ہسپتال سے آپریشن کرالیں۔ آپ کی تکلیف ختم ہو جائے گی اور آپ جلد ہی صحت مند ہو جائیں گے۔ ہمارے وہ محترم دوست ڈسکہ ہسپتال چلے گئے اور داخل ہو گئے۔ انہیں معلوم ہوا کہ سرجن لاہور سے آتا ہے جس کے آنے میں دو دن باقی ہیں۔ ان کے آنے پر اس کا آپریشن ہوگا۔ ہسپتال میں قیام کے دوران آپریشن سے پہلے ان صاحب کی ملاقات وہاں بابا جمعہ سے ہوئی جو صفائی کے عملہ سے تعلق رکھتا تھا اور آج کل اس کی ڈیوٹی آپریشن تھیٹر میں تھی۔ بابا جمعہ نے ایک واقعہ اس طرح بیان کیا کہ عید کے دن تھے لہٰذا چھٹیاں تھیں' کوئی ڈاکٹر نہیں آ رہا تھا بلکہ کمپاؤنڈر، فی میل دونوں کی چھٹیاں تھیں اور قصبہ کے ہسپتال کو کون پوچھتا ہے؟ کسی کو کوئی ڈر نہیں تھا۔ میں اکیلا روزانہ ڈیوٹی پر حاضر ہو جاتا (اس سٹاف میں مسلمان اور عیسائی سٹاف خاص طور پر فی میل اور عملہ صفائی کے دیگر لوگ غیر حاضر تھے۔

ان ہی چھٹیوں کے دوران ایک کڑیل نوجوان کو تڑپتا ہوا ہسپتال میں لایا گیا۔ مریض اور ان کے لواحقین اس نوجوان کو تڑپتے ہوئے دیکھ کر گم سم اور پریشان تھے۔ اس جوان کی تکلیف مجھ سے برداشت نہ ہو سکی اور میں نے آپریشن کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ میں آپریشن تھیٹر میں گیا' تمام اوزار تیار کئے اور مریض کو آپریشن تھیٹر میں بلا لیا۔ اینھیز یا بھی خود ہی کیا۔ میں نے آپریشن کر دیا اور اللہ رب العزت کے کرم سے آپریشن کامیاب ہو گیا اگر مزید آدھا گھنٹہ گزر جاتا تو مریض چل بستا۔ سب لوگ حیران تھے کہ بابا جمعہ نے کمال کر دیا ہے اور مریض کو بچا لیا ہے۔ اس نوجوان کا نہ چارٹ بنا اور نہ اسے رجسٹر میں درج کیا گیا اس لئے کہ میں ان پڑھ ہوں۔ دوسرے دن مریض کو جس کا نام محمد افضل تھا' کو پانچ سات قدم چلایا گیا۔ چوتھے دن ڈاکٹر اور ہسپتال کا عملہ حاضر ہو گیا۔ جب ڈاکٹر نے راؤنڈ کیا تو مریض کا چارٹ ڈھونڈنے لگے۔ چارٹ تو بنا ہی نہیں تھا' ملتا کیسے؟ میں نے ڈاکٹر صاحب سے کہا کہ مریض کی جان بچانے کیلئے یہ جرأت میں نے کی ہے۔ لہٰذا میں ہر طرح کے برتاؤ کیلئے تیار ہوں۔ مجھے سرزنش کرنے کے بجائے انعام دیا گیا۔ بابا جمعہ نے ایک اور واقعہ سنایا کہ ایک اور مریض لڑکا جس کی آنکھ کے کونے میں کیکر کا کانٹا چبھا ہوا تھا۔ وہ بیچارہ کوئی حرکت نہیں کر سکتا تھا۔ اور سخت تکلیف میں تھا۔ بابا جمعہ نے وہیں وارڈ ہی کے ایک بیڈ پر اسے لٹایا اور اسے غور سے دیکھتا رہا جس آنکھ میں کانٹا چبھا ہوا تھا اس کی مخالف طرف کی ٹانگ اپنی گرفت میں کر لی اور گھٹنے سے نیچے آہستہ آہستہ ہاتھ پھیرنے لگے اور ایک دم اسی پاؤں کے تلوے پر آن واحد میں انتاز ور دار مکا مارا کہ آنکھ کا کانٹا پتہ ہی نہ چلا کہ کہاں گیا اور بڑی مشکل سے ڈھونڈنے کے بعد کافی فاصلے پڑا ہوا ملا اور اس کی آنکھ سے خون بہنا شروع ہو گیا۔ بابا نے فوراً زخم کا خون بند کیا اور پٹی کر کے انہیں رخصت دے دی۔

یہ تھے بابا جمعہ جو کہ کرسچین تھے پتہ نہیں انہوں نے کن کن لوگوں اور مریضوں کا علاج اپنے طریقہ سے کیا ہوگا۔

یَا بَاقِیُ کی تاثیر

زمین بنجر ہو یا سیم اور تھور کے زیر اثر ہو یا زمین بظاہر ٹھیک ہو لیکن زمین کے اندر بیج کی صحیح نشوونما نہ ہوتی ہو تو دس سیر چکنی مٹی پر گیارہ سو مرتبہ "یَا بَاقِیُ" پڑھ کر دم کریں اور یہ مٹی سارے کھیت میں بکھیر دیں۔ (منظور احمد)

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ: مصروفیات کی وجہ سے حکیم صاحب سے فون پر رابطہ کا شیڈول صبح 11 سے 12 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے، جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات تین بار کر دیئے گئے ہیں' 11 جولائی بروز ہفتہ 21 جولائی بروز منگل اور 29 جولائی بروز بدھ دوپہر 1 بجکر 36 منٹ سے لیکر سہ پہر 4 بجکر 19 منٹ تک مسلسل سورۃ کوثر مع تسمیہ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔ (نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کریں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔ (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

میں ہر ماہ اہتمام کے ساتھ روحانی محفل میں شرکت کرتا ہوں' منگل کی صبح بعد از نماز فجر ایک خواب دیکھا کہ محلہ میں کوئی فوتگی ہوئی ہے' اس کی نماز جنازہ میں' میں میرے بڑے بھائی اور حکیم صاحب جاتے ہیں تو وہاں میں اپنے دوست سے کہتا ہوں کہ میں تجھے حکیم صاحب کی کرامت دکھاؤں تو وہ کہتا ہے وہ کیسے؟ میں اس سے کہتا ہوں کہ حکیم صاحب نے مجھے ایک وظیفہ دیا ہے۔ جس کو میں پڑھوں گا تو یہ مردہ زندہ ہو جائیگا۔ میں اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں اور روحانی محفل والا وظیفہ (بقیہ صفحہ نمبر 17 پر)

سولہ بیماریاں اور آزمودہ بوٹی

(حکیم نعیم، لاہور)

صفراوی دستوں میں اس کے شفائی اثرات بہت زیادہ ہیں بڑھی ہوئی تلی میں مفید ہے۔ زرشک کے پودے کی چھال کے جوشاندے سے کلی کرنا' قلاع (منہ آنا) میں مفید ہے۔ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

برصغیر کی معروف نباتی دوا انبر باریس کا پھل زرشک طب مشرق کی معروف عام اور مقبول دوا ہے جو اسہال اور پیچش میں استعمال ہونے والی ادویہ میں سرفہرست ہے۔ اس کے دیگر علاقائی نام یوں ہیں۔ اسے انگریزی زبان میں انڈین بربیری، اردو میں رسوت، ہندی میں دار ہلد، عربی میں انبر باریس اور فارسی میں زرشک کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتی نام Berberis Vulggaris ہے۔ اس کا تعلق بربیری ڈیسی خاندان سے ہے۔ یہ پودا دنیا کے بیشتر ممالک مثلاً ہندوستان، نیپال، بھوٹان، سری لنکا، افغانستان، جاپان اور برطانیہ میں پایا جاتا ہے جبکہ ہمارے اپنے ملک میں دیر، سوات، گلگت، کاغان، پونچھ، مری اور کشمیر کے علاوہ دیگر پہاڑی علاقوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔ یہ ایک خاردار درخت کا پھل ہے جو کہ کچا سبز رنگ کا جبکہ پک کر سرخ اور پرانا ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹ مٹھا ہوتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں۔ ایک پہاڑی جو دراز قد اور سیاہ ہوتی ہے جبکہ دوسری قسم کا پھل گول اور سرخ ہوتا ہے۔ بعض میں گٹھلی ہوتی ہے جبکہ بعض میں نہیں ہوتی۔ اس کا درخت ایک سے چار گز تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پھول سفید زردی مائل جبکہ پتے چنبیلی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ جگر اور پتہ کے امراض میں اس کے فوائد مسلم ہیں۔ معدہ اور امعاء کی اصلاح کے علاوہ بھی اس کے ادویاتی فوائد ہیں۔ کئی امراض میں تنہا اور بعض میں دیگر نباتی ادویہ کے ساتھ مرکب کر کے اطباء اسے صدیوں سے استعمال کروا رہے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق اسے دافع جراثیم، التہاب، پھپھوند، اسہال و پیچش، تشنج، ملیریا، فشار الدم قوی اور سرطان قرار دیا گیا ہے۔ اسے سفید خلیات (W.B.) میں اضافہ کرنے والی نباتی ادویہ میں بھی شامل کیا گیا ہے۔ اس میں کئی الکائیڈز پائے جاتے ہیں جن میں جوہر موثرہ بربرین بھی ہے صفراوی مادہ کی امعاء پر تراوش میں اضافہ کرتی ہے۔ زرشک کے الکائیڈز نہایت قوی دافع جراثیم اثرات رکھتے ہیں۔ پتے کی سوزش اور درد میں یہ بہت موثر ہیں۔ زرشک کی جڑ اور پتوں سے ٹے نین اور بربرین حاصل ہوتی ہے۔

معلومات کے مطابق زرشک دوسرے درجے میں خشک جبکہ دار ہلد (زرشک کے پودے کا تنا) پہلے درجے میں سرد خشک ہے۔ اس کا عصارہ (رسوت) دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے درجہ میں خشک ہے جبکہ بعض کے نزدیک یہ معتدل ہے۔ زرشک، جگر، دل اور معدہ کو تقویت بخشتی ہے۔ یہ جگر کے بعض امراض مثلاً یرقان، پتے میں پتھری اور صفراوی بخاروں میں بھی مفید ہے۔ بواسیر میں فائدہ دیتی ہے اپنے اثرات کے باعث کثرت حیض میں مفید ہے۔ صفراوی دستوں میں اس کے شفائی اثرات بہت زیادہ ہیں بڑھی ہوئی تلی میں مفید ہے۔ زرشک کے پودے کی چھال کے جوشاندے سے کلی کرنا' قلاع (منہ آنا) میں مفید ہے۔ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ہومیو پیتھی میں استعمال ہوتی ہے اور درج ذیل عوارضات میں دی جاتی ہے۔ کمزوری کی وجہ سے سوئیاں چبھنا، معدہ کا اپھارہ، جگر اور پتہ کا درد، جوڑوں میں سوزش وغیرہ۔ زرشک کو پیٹ کی گیس، قولنج، کھانسی اور بلغمی مزاج کے لوگ استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں مضر اثرات سامنے آسکتے ہیں۔ زرشک 6 گرام تک استعمال کی جا سکتی ہے۔ طب مشرق کے مرکبات میں حب سیاہ چشم، حب رسوت، حب بواسیر، جوارش زرشک، دواء المسک معتدل سادہ اور دواء المسک معتدل بااضافہ جواہرات کا اہم جزو ہے۔

ضعف بصارت کیلئے: میرے استاد محترم شہید پاکستان حکیم حافظ محمد سعید رحمتہ اللہ علیہ مطب فرما رہے تھے۔ ایک مریض نے بینائی تیز کرنے کے لئے مشورہ چاہا، حکیم صاحب نے ایک لمحہ توقف کے بعد اسے روزانہ صبح زرشک 6 گرام چبا لینے کی ہدایت فرمائی۔ راقم نے ان سے استفسار کیا کہ زرشک کا بینائی سے کیا تعلق؟ حکیم سعید رحمتہ اللہ علیہ فرمانے لگے کہ عقاب زرشک کھاتا ہے اور اسکی نظر بہت تیز ہے۔ اس لئے میرے ذہن میں یہ آیا۔ وہ مریض دو ماہ بعد دوبارہ مطب میں آیا اور بتایا کہ مجھے اس سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ جس کے بعد میں نے بہت سے مریضوں کو یہ تدبیر بتائی اور اکثر نے مفید اثرات کا جواب دیا ہے۔

(بقیہ: برے خواب کا صحت پر اثر)

خوش کن خواب ہی دیکھتا ہوں، خواب میں ممکن اور ناممکن چیزوں کا دیکھنا، کسی خواب سے گھبرانا اور کسی سے حد سے زیادہ خوش ہونا یہ سب ہمارے غیر اختیاری معمولات میں شامل ہے لیکن انسان جب ہیبت ناک مناظر خواب میں دیکھتا ہے تو فطری طور پر اس کا اس پر منفی اثر بھی مرتب ہوتا ہے لیکن دوسری طرف شیطان کے اس اثر کو زائل کرنے کا مندرجہ بالا کارگر نسخہ بھی حدیث نبویؐ میں بتایا گیا ہے، یہ الگ بات ہے کہ خواب کے برے اثر کو زائل کرنے کے لئے اس سہل نسخہ پر انسان بروقت عمل نہیں کرتا اور اپنے لئے بعد میں مصیبتوں کو مول لیتا ہے۔

(بقیہ روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

پڑھتا ہوں تو مردہ اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے اور وہ بھی وظیفہ پڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ مردہ کہتا ہے مجھے مرنے دو میں اسے کہتا ہوں تو یہ آدھا گھنٹہ پڑھ لے تو زندہ ہو جائے گا۔ اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ پھر ایک اور خواب دیکھا کہ میں اپنے والد صاحب کی قبر پر گیا ہوں میرے والد صاحب کی قبر کے قریب ایک خاتون کی قبر ہے اور اس کے اوپر بہت بڑا درخت ہے۔ میں، میرا بھتیجا اور ایک دوست وہاں سائے کے نیچے کھڑے ہو کر کہتے ہیں کہ بہت پیاس لگی ہے۔ اتنے میں درخت سے تین عدد پانی کی بوتلیں اترتی ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ میں تو انگور کھاؤں گا تو اسی درخت سے انگور کا بہت بڑا گچھا نمودار ہوتا ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں اتنے بڑے انگور نہیں دیکھے، اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

ہچکی روکنے کا آزمودہ طریقہ

ہچکی روکنے کیلئے ایک آسان اور آزمودہ وظیفہ ہے۔ اگر کسی شخص کو ہچکی آنا بند نہ ہو تو جس شخص کو ہچکی لگی ہو وہ دونوں پاؤں پر بیٹھ کر شہادت کی انگلیوں سے کانوں کو مضبوطی سے بند کر لے۔ اس کے بعد آنکھیں بند کر کے تین مرتبہ اونچی آواز سے اللہ اکبر کہے۔ اس کے بعد دوسرا کلمہ پڑھ لے۔ عمل مکمل ہو گیا اور ہچکی سے نجات مل گئی۔

(حاجی عبدالرشید' کراچی)

دلکش اور معرفت انگیز رسالہ

ماہنامہ الحسن ایک دلکش اور معرفت انگیز رسالہ ہے جو فرقہ وارانہ مزاج اور انداز سے پاک ہے میں عرصہ دراز سے مطالعہ کر رہا ہوں میرے پاس ڈھیروں روحانی، سیاسی، طبی اور دینی رسائل آتے ہیں لیکن میرا پہلا انتخاب ماہنامہ الحسن ہوتا ہے دراصل یہ ایسا رسالہ ہے جو ہر گھر کی ضرورت، ہر ادارے کی غذا ہے۔ آپ اس میں اپنی آخرت اور دنیا دونوں کی معلومات لے سکتے ہیں۔ آزمودہ دینی شاہراہیں، بڑوں کے تجربات اور دینی زندگی سے متعلق مکمل معلومات کا شاہکار ہے۔ میرا مشورہ ہے کہ یہ رسالہ ہر شخص پڑھے۔

ملنے کا پتہ: ماہنامہ الحسن نیلا گنبد پوسٹ بکس نمبر 1468 لاہور 0333-4484367 (ایڈیٹر عبقری)

بیوی نے معاف کیا تو روح نکلی

خادم حسین نے پہلی بیوی کو مار پیٹ کر گھر سے نکال دیا' جس کے چند دن بعد ہی اس کی طبیعت خراب ہوگئی' سارا جسم مفلوج ہو چکا تھا بول نہیں سکتا تھا' مرنا چاہتا تھا' مر نہیں سکتا تھا' پہلی بیوی کو بلایا گیا جس کے معاف کرنے پر خادم حسین کی روح پرواز کر گئی (ع،س)

ہمارے اردگرد لاتعداد واقعات بکھرے پڑے ہیں یا تو ہم ان پر توجہ نہیں دیتے یا پھر جلدی بھول جاتے ہیں اور دنیا کے مشاغل میں اتنے گم ہو جاتے ہیں کہ جیسے یہ واقعات دوسروں کیلئے ہیں اور خود کوئی سبق حاصل نہیں کرتے حالانکہ اگر انسان سیکھنا چاہے تو قدم قدم پر اسے رہنمائی ملتی ہے۔ ہمارے علاقے کا ایک مشہور واقعہ ہے کہ ایک بہت بڑا زمیندار تھا جس کا نام خادم حسین تھا اور وڈیروں اور جاگیردارانہ سوچ رکھتا تھا۔ اس کے سامنے کسی دوسرے کی کوئی اہمیت نہ تھی۔ اللہ نے کافی اراضی عطا کر رکھی تھی وہ ہر وقت اسی گھمنڈ میں رہتا تھا کہ میرے مقابلے کا آدمی اس علاقے میں نہیں ہے۔ نوجوان تھا اسی لئے اس کے والد نے نوجوانی میں اپنے عزیزوں میں اس کی شادی کر دی۔ یہ کھلنڈرا تھا پھر اس کے دوست کھانے پینے والے تھے کیونکہ جب پیسہ آتا ہے تو اس قسم کے دوست بھی مل جاتے ہیں۔ دیر سے گھر آنا اس کا معمول بن گیا۔ اس کا باپ اسے سمجھاتا تھا کہ اس کی شادی ہوئی ہے' اس کی بیوی کے بھی کچھ حقوق ہیں۔ والد کے سامنے ہاں ہوں کر دیتا تھا مگر بیوی کے ساتھ اس کا رویہ درست نہ رہا جس طرح دیہاتی علاقوں میں ہوتا ہے کہ لڑکیوں کو صرف قرآن پاک پڑھایا جاتا ہے اور دو چار جماعتیں پڑھ لیں اور بس۔ خادم حسین کی بیوی نیک سیرت اور خوبصورت تھی مگر بالکل سیدھی سادھی تھی۔ چپ چاپ رہتی تھی اور ہر وقت خاوند کی خدمت کیلئے تیار رہتی تھی اور قرآن پاک پڑھتی رہتی تھی۔ خادم حسین جب بھی گھر آتا' بیوی کو گالی گلوچ کرتا اور بلاوجہ کوئی نہ کوئی بہانہ بنا کر مارتا پیٹتا تھا لیکن اس کی بیوی خاموش رہتی تھی۔ اسی دوران خادم حسین کا والد فوت ہو گیا۔ والد کا تھوڑا بہت جو ڈر تھا وہ بھی ختم ہو گیا۔ حلقہ احباب بھی وسیع ہو گیا' شراب و کباب کی محفلیں بھی سجنے لگیں اور ہر وقت نشے میں دھت رہنے لگا اور بازاری عورتوں کی آمد و رفت بھی بڑھ گئی مگر اس کی بیوی خاموش رہی۔ بزرگوں نے خادم حسین کو سمجھانے کی کوشش کی مگر خادم حسین نے الٹا بے عزت کیا اور منع کیا کہ آئندہ اس کے معاملات میں کوئی مداخلت نہ کرے اور اس کا اپنی بیوی کے ساتھ رویہ مزید سخت ہو گیا۔ ذہنی و جسمانی اذیت دیکر اس کو تسکین ہوتی تھی مگر بیوی نے اف تک نہ کی اور نہ ہی اپنے والدین کو ہی اس بابت کچھ بتلایا بلکہ خادم حسین کو سمجھاتی تھی کہ برے کام چھوڑ دے والدین کی چھوڑی ہوئی اراضی کو ضائع نہ کر مگر خادم حسین جوانی اور دولت کے نشے میں تھا۔ بری عورتیں آتی جاتی تھیں ایک لڑکی زبردستی خادم حسین سے چمٹ گئی اور شادی پر اصرار کیا اور اپنی جھوٹی محبت کے دعوے کئے۔ اس لڑکی نے خادم حسین کو اپنے جال میں پھنسا لیا۔ لڑکی خوبصورت تھی، شوخ و چنچل تھی۔ اس کے پاس ادائیں تھیں اور خادم حسین کے پاس دولت تھی۔ دونوں بہت آگے نکل گئے۔ مجبوراً خادم حسین کو دوسری شادی کرنی پڑی اور وہ لڑکی دوسری بیوی بن کر خادم حسین کی حویلی میں رہنے لگی مگر پہلی بیوی چپ رہی۔ خادم حسین دوسری بیوی کے کہنے پر پہلی بیوی کو مارتا تھا حتیٰ کہ دوسری بیوی نے مطالبہ کیا کہ پہلی بیوی کو گھر سے نکال دو۔ خادم حسین کی آنکھوں پر دولت کے شیشے آئے ہوئے تھے اس نے پہلی بیوی کو مار پیٹ کر گھر سے نکال دیا لیکن اس اللہ کی بندی نے پھر بھی کوئی شکایت نہیں کی۔ وقت کا پہیہ چلتا رہا۔ زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے خادم حسین کے گردے ناکارہ ہونا شروع ہو گئے۔ یادداشت کمزور ہونے لگی اور دولت بھی ختم ہونے لگی۔ دوسری بیوی نے مختلف حیلے بہانوں سے کافی اراضی اپنے نام منتقل کرالی تھی اور دوسری بیوی نے اب طنزیہ باتیں شروع کر دی تھیں۔ ایک دن خادم حسین گھر سے ڈیرہ کی طرف جا رہا تھا اور انتہائی کمزوری محسوس کر رہا تھا اور مشکل سے چل رہا تھا کہ اچانک اس کا اپنا بیل بھاگتا ہوا آیا اور اس کے پیچھے اس کا نوکر تھا اور شور مچاتا آ رہا تھا کہ ہٹ جاؤ بیل بپھرا ہوا ہے مگر خادم حسین کمزوری کی وجہ سے بھاگ نہ سکا اور بیل نے پیچھے سے آ کر زور سے ٹکر ماری اور خادم حسین منہ کے بل دور جا گرا اور بیل نے کمر پر اپنا گھٹنا زور سے رکھا اور پاؤں مارتا رہا۔ یہ اتنا اچانک ہوا کہ نوکر کے پہنچنے سے پہلے ہی بیل نے ''اپنی کارروائی'' مکمل کر لی اور جب خادم حسین نے اٹھنے کی کوشش کی تو اٹھ نہ سکا۔ اس کی ریڑھ کی ہڈی پر سخت چوٹیں آئی تھیں۔ فوراً ہسپتال پہنچایا گیا' کافی ٹیسٹ ہوئے' رپورٹ آئی کہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ٹوٹ گئے ہیں اور گرنے کی وجہ سے گردن کے مہروں کو بھی نقصان پہنچا ہے۔ اب خادم حسین کی حالت یہ تھی کہ صرف آنکھ جھپک سکتا تھا۔ نہ کھا سکتا تھا' نہ اٹھ سکتا تھا' نہ ہل سکتا تھا اور نہ ہی بول سکتا تھا۔ دوسری بیوی چالاک تھی۔ اس نے دیکھا کہ اب خادم حسین ''فارغ'' ہو گیا ہے تو سامان سمیٹا اور خاموشی سے حویلی چھوڑ کر چلی گئی۔ چند ہی دنوں میں خادم حسین کی طبیعت مزید خراب ہو گئی۔ ہر وقت آنسو بہتے رہتے تھے اور وہ موت و حیات کی کشمکش میں پھنس گیا مگر سانس اٹک گئی۔ مرنا چاہتا تھا' مر نہیں سکتا تھا۔ پیشاب پاخانے کا کوئی ہوش نہیں تھا۔ عزیز و اقارب کی خواہش تھی کہ جلدی موت آ جائے اور اس اذیت سے نجات مل جائے مگر سانس تھی کہ چل رہی تھی اور کبھی کبھار آنکھ کھول کر دیکھ لیتا تھا۔ کسی نے کہا کہ پہلی بیوی کو بلواؤ۔ خادم حسین نے پہلی بیوی سے زیادتی کی تھی، جب تک وہ معاف نہیں کرے گی اس کی روح نہیں نکلے گی۔ پہلی بیوی کے پاس پیغام بھجوایا گیا کیونکہ اس کا گھر دور دراز گاؤں میں تھا۔ وہ خادم حسین کے گھر پہنچی، خادم حسین کا سارا جسم مفلوج ہو چکا تھا، بول نہیں سکتا تھا اور جسم حرکت نہیں کر سکتا تھا بڑی مشکل سے دونوں ہاتھوں کو ملایا جیسے معافی مانگی جاتی ہے۔ اس حالت کو دیکھتے ہی پہلی بیوی رونے لگی اور سب نے کہا کہ اسے معاف کر دو' پہلی بیوی نے روتے ہوئے کہا کہ خادم حسین ''میں نے تمہیں معاف کیا'' اور اسی وقت خادم حسین کی روح پرواز کر گئی جو پہلی بیوی کی ناراضگی کی وجہ سے اٹکی ہوئی تھی۔

حمل نہ ٹھہرتا ہو

جس عورت کے حمل نہ ٹھہرتا ہو یا کچا حمل گر جاتا ہو اس عورت کیلئے یہ تعویذ مشک و زعفران سے لکھ کر عورت کے گلے میں ڈالا جائے۔ انشاء اللہ تھوڑے عرصہ میں حمل قرار پائے گا اور اگر حمل ٹھہرے تو انشاء اللہ پورا بچہ ہوگا، حمل ساقط نہ ہوگا لیکن اس آیت کی زکوٰۃ دینی لازم ہے' سات روز تک برابر سات ہزار مرتبہ اس آیت کو ننگے سر رو بقبلہ بیٹھ کر باوضو ہو کر پڑھے' پھر ساتویں دن ختم کے بعد اس آیت کو سفید کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر عورت کے گلے میں ڈالے۔ آیت شریفہ یہ ہے: وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ سُلٰلَةٍ مِّنْ طِيْنٍ ۝ ثُمَّ جَعَلْنٰهُ نُطْفَةً فِيْ قَرَارٍ مَّكِيْنٍ ۝ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظٰمًا فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ق ثُمَّ اَنْشَاْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِيْنَ (المومنون:14)

(علی حسن، آزاد کشمیر)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ تعلیم جاری رکھیں یا حالات کے پیش نظر نوکری کر کے چھوٹے بھائی بہنوں کو پروان چڑھائیں اس سے کتنا فائدہ ہوگا اور کتنا نقصان؟ اپنی اس خوبی کو یوں منجھدار میں کیوں چھوڑتے ہیں۔ آپ اعلیٰ تعلیم حاصل کر کے اپنے بھائی بہنوں کے لئے زیادہ بہتر ثابت ہوسکتے ہیں

حالات نے پڑھائی چھوڑ کر نوکری کرنے پر مجبور کردیا

سوال: میں ایک غریب خاندان کا چشم و چراغ ہوں۔ پانچ سال ہوئے کہ میرے والد فوت ہوگئے۔ میں خاندان کے دس افراد میں سب سے بڑا ہوں۔ مجھے ڈاکٹر بننے کی خواہش تھی لیکن ایف ایس سی کے بعد حالات سے مجبور ہو کر ملازمت اختیار کرنی چاہی لیکن کم تعلیم کے باعث کامیاب نہ ہوسکا۔ اس لئے بی ایس سی میں داخلہ لے لیا۔ بی ایس سی کے بعد وظیفہ بھی مل گیا اور میں نے میڈیکل کالج میں داخلہ لے لیا لیکن گھر کے حالات کہتے ہیں کہ تعلیم چھوڑ کر ملازمت کرلو۔ سوچتا ہوں کہ پانچ سال تک میرے گھر والے کیا کریں گے کس طرح گزارہ کریں گے؟ نیز میں شاعر اور فلسفے سے بھی لگاؤ رکھتا ہوں اور شعر بھی کہتا ہوں علاوہ ازیں سیاست سے بھی دلچسپی رکھتا ہوں اور کمیونزم کی طرف مائل ہوں۔ از راہ کرم میری رہنمائی فرمائیں کہ میں کیا کروں۔ (ایم اے خان)

جواب: محترم ایم اے خان صاحب! آپ کا سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ آپ تعلیم جاری رکھیں یا حالات کے پیش نظر نوکری کر کے چھوٹے بھائی بہنوں کو پروان چڑھائیں۔ یہ درست ہے کہ آپ کے حالات آپ کو اخلاقی طور پر مجبور کر رہے ہیں کہ آپ تعلیم منقطع کر کے نوکری کرلیں لیکن سوال یہ ہے کہ اس سے کتنا فائدہ ہوگا اور کتنا نقصان؟ فرض کیجئے کہ آپ کسی وجہ سے اپنے چھوٹوں کی سرپرستی سے معذور ہوجاتے ہیں تو پھر کیا ہوگا؟ کیا وہ فاقوں مر جائیں گے؟ کیا ان کا کوئی دیکھ بھال کرنیوالا نہ ہوگا؟ ظاہر ہے کوئی نہ کوئی صورت نکل ہی آئیگی تو پھر آپ جبکہ اچھا ذہن رکھتے ہیں اور وظیفہ لیتے آئے ہیں تو اپنے اس ذہن، اپنی اس خوبی کو یوں منجھدار میں کیوں چھوڑتے ہیں۔ آپ اعلیٰ تعلیم حاصل کر کے اپنے بھائی بہنوں کے لئے زیادہ بہتر ثابت ہوسکتے ہیں بجائے اس کے کہ آپ موجودہ معمولی تعلیم کے بل پر چندسو کی نوکری کرنے لگیں۔

اب رہا یہ سوال کہ آپ ڈاکٹر بنیں یا آرٹ کی طرف جائیں۔ بلاشبہ ذہنی رجحان کا مستقبل سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے لیکن جو شخص ذہین ہو وہ اپنے رجحان کو موڑنے کی بھی قدرت رکھتا ہے اگر آپ ڈاکٹر بن سکتے ہیں تو ضرور بنئے، محنت کیجئے۔ ایک ڈاکٹر شاعر بھی ہوسکتا ہے، فلاسفر بھی اور سیاست دان بھی مگر یہ تینوں بعد ازاں ڈاکٹر نہیں بن سکتے یعنی شاعر، فلاسفر اور سیاسیدان ڈاکٹر نہیں بن سکتے۔ سردست میں آپ کو یہی مشورہ دونگا کہ آپ ڈاکٹر بن جانے کے بعد شاعری، ادب، سیاست وغیرہ پر غور کریں۔ یہ فنی علم ہے اور طالبعلم کا زیادہ سے زیادہ وقت چاہتا ہے اگر آپ ڈاکٹری کی تعلیم کے ساتھ شادی کرنا چاہیں گے تو ظاہر ہے اس تعلیم کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔ اس لئے یہ سب کچھ تعلیم مکمل کرنے تک اٹھا رکھیں۔ رہی بات مذہب سے دور ہٹنے اور کمیونسٹ بننے کی تو محترم اس کا فیصلہ بھی آپ کی عقل سلیم کرے گی۔ آپ کو ابھی سے کسی اصول کی طرف نہیں مڑنا چاہئے۔ سب سے پہلے مذہب کا مطالعہ کیجئے اس کے بعد اگر دوسرا فلسفہ زندگی آپ پر اثر انداز ہوتا ہے تو یہ آپ کی عقل و شعور کے معیار کے مطابق ہوگا۔ لیکن یہ غلط ہے کہ آپ دین کا مطالعہ کئے بغیر دوسرے فلسفے کو قبول کرلیں۔

کمیونزم اپنے اندر خامیاں رکھتی ہے جن کا ظہور چین اور روس میں ہوچکا ہے۔ اس لئے کسی فلسفہ حیات کو اپنانے سے پیشتر اس کے ہر پہلو پر غور کرلینا ضروری ہے۔ اکثر اوقات چمکنے والی چیز نظر کا فریب بھی ہوتی ہے۔ سونا خریدنا چاہتے ہیں تو کسوٹی کے ماہر بنئے پھر ہی آپ کھرے کھوٹے کی پہچان کے اہل ہوسکیں گے ورنہ پیتل کو سونا سمجھ کر خرید لیں گے۔ ہماری موجودہ پود کی سب سے بڑی خامی یہی ہے کہ وہ اپنے دین، اپنے فلسفہ حیات سے لاعلم ہوتی ہے اور دوسروں کا فلسفہ حیات جلد قبول کرلیتی ہے۔ اس میں قصور ہمارے دانشوروں کا بھی ہے جو موجودہ نسل کو دین کی صحیح تعلیم دینے میں کاہلی برت رہے ہیں۔ اس کا لازمی نتیجہ یہی ہوگا کہ نئی پود پیتل خرید لے گی اور پھر ساری عمر اس پر پالش کرتی رہے گی۔ ایک فرد کی حیثیت سے آپ اسلامی فلسفہ حیات کا مطالعہ کیجئے اور پھر دیکھئے کہ قصور اسلام کا ہے یا موجودہ مسلمانوں کا؟

کبھی فرصت ملے تو

سوال: بچپن سے ہی اپنے سکول میں ایک لڑکی سے محبت کرتا تھا۔ وہ میٹرک میں آئی اور اس کی شادی ہوگئی۔ میرے گھر والے تو میری شادی کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔ اب میں نوکری کر رہا ہوں۔ خاندان ہی کی ایک لڑکی سے منگنی ہوئی ہے وہ مجھ سے باتیں کرنا چاہتی ہے مگر مجھے کبھی فرصت ملے تو اس سے بات کروں۔ میں نے تو خود کو اس قدر مصروف کرلیا ہے کہ اس لڑکی کا خیال نہ آئے جسے کبھی معصومیت میں چاہا تھا۔ (سراج احمد...... جہلم)

مشورہ: آپ کے ساتھ کچھ غیر معمولی نہیں ہوا۔ حالات اور واقعات کی ترتیب ٹھیک ہی ہے۔ وقت سے پہلے محبت اور پھر شادی نہ ہونے کا افسوس اب ختم ہوجانا چاہئے۔ اچھی بات ہے گھر والوں نے منگنی کردی ہے۔ اپنی منگیتر کے حوالے سے اچھے خیالات ذہن میں لائیں۔ یہ حقیقت ہے کہ پرانی محبت کبھی خوش گوار رہی ہوگی، اب تو آپ کے ذہن پر اس سے بوجھ ہی ہو رہا ہے۔ نئے رشتوں کی قدر کرتے ہوئے آنے والے اچھے دنوں کو دل کی خوشی سے محسوس کریں اور پرسکون رہیں۔

صحبت غلط ملی

سوال: میرے بیٹے کی عمر 15 سال ہے، وہ سگریٹ پینے لگا ہے۔ شوہر سے کہتی ہوں تو وہ یقین نہیں کرتے۔ ویسے بھی وہ گھر میں کم وقت گزارتے ہیں اور سارا دن ملازمت پر ہوتے ہیں۔ شام کو آنے کے بعد اپنی والدہ کے گھر چلے جاتے ہیں۔ بچہ بگڑ رہا ہے اسکی انہیں فکر نہیں۔ (مہ جبیں...... کوئٹہ)

مشورہ: آپ کے شوہر کو چاہئے کہ بیٹے کو زیادہ سے زیادہ وقت اپنے ساتھ رکھیں۔ جو بچے باپ کی قربت میں وقت گزارتے ہیں، ان میں دوستوں کی برائیاں نہیں آپاتیں۔ وہ اپنی والدہ کے گھر ضرور جائیں، ساتھ میں بیٹے کو بھی لے جائیں۔ اس طرح انہیں بیٹے کے ساتھ کچھ وقت گزارتے ہوئے یہ اندازہ ہوجائے گا کہ وہ کون سی نئی عادات اپنا رہا ہے یا اس کی شخصیت میں کیا خرابیاں آرہی ہیں۔ آپ بھی خیال رکھیں کہ وہ کن لڑکوں کے ساتھ رہتا ہے۔ بچوں کے بگڑنے میں برے دوستوں کا دخل ہوتا ہے۔

برے حالات: جس کے گھریلو یا کاروباری حالات خراب ہوں اسے چاہئے کہ اَلْخَبِیْرُ کثرت سے پڑھے انشاءاللہ کچھ عرصے بعد حالات اچھے ہوجائینگے۔

ہاتھ پاؤں اور رخسار پر خشکی | پرانی لیکوریا | معدے میں گیس | ایام کا بند ہونا

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

پرانی لیکوریا کی تکلیف

محترم حکیم صاحب! میں نے آپ کی کئی کتابیں پڑھیں اور خاص طور پر 'شافی دوائیں شافی علاج' کتاب تو کمال کی ہے۔ اس کے پڑھنے سے ایسی معلومات حاصل ہوئیں کہ عقل دنگ رہ گئی۔ کئی ایسی ادویات اور گھریلو چیزیں جنہیں ہم عام سمجھ کر ضائع کر دیتی ہیں اس کتاب ''شافی دوائیں شافی علاج'' میں پڑھیں تو عالم حیرت تھا کہ آج تک اس طرف توجہ ہی نہیں دی۔ ہماری تو خاندان بھر کی کئی بیماریاں اس کتاب کی برکت سے درست ہو گئی ہیں۔

اس ضمن میں حکیم صاحب! ایک مسئلہ لائی ہوں کہ مجھے بہت پرانی لیکوریا کی تکلیف ہے۔ یہ تکلیف شادی سے قبل بھی تھی اب تو میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں لیکن یہ مرض بڑھا ہی ہے کم نہیں ہوا۔ اس ضمن میں ادویات بہت استعمال کی ہیں لیکن وقتی افاقہ ہوا ہے مگر مستقل فائدہ نہیں ہوا۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ اس ضمن میں میری مدد فرمائیں تاکہ تکلیف دہ مرض سے نجات مل جائے۔ (نسرین' الیہ)

جواب: بہن کتاب کی پسند کا مشکور ہوں۔ دراصل یہ کتاب ہر گھر کی واقعی ضرورت ہے اور اس میں آسان اور مختصر چٹکلے جو کہ بار بار کے آزمودہ ہیں' لکھے گئے ہیں۔ جہاں تک آپ کے مرض کا مسئلہ ہے اس سلسلہ میں ایک نہایت مفید نسخہ عرض کرتا ہوں بیشمار بہنوں نے اس سے فائدہ حاصل کیا ہے۔ انشاء اللہ آپ کو بھی اس سے بہت فائدہ ہوگا لیکن کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

ھوالشافی: ماجو، رال سفید، پھٹکری بریاں ہم وزن کوٹ پیس کر 1/4 چھوٹا چمچ دودھ کے ہمراہ صبح وشام مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں مصالحہ دار، گرم اور تلی ہوئی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-16 استعمال کریں۔

ہاتھ پاؤں اور رخسار پر خشکی

جناب حکیم صاحب! میں عرصہ سے عبقری میگزین پڑھ رہی ہوں، بہت مفید اور لاجواب رسالہ ہے ہر گھر کی واقعی ضرورت ہے۔ اس رسالہ میں آپ کے مضامین مستقل پڑھتے ہیں۔ میرا مسئلہ دراصل یہ ہے کہ میرے ہاتھ پاؤں، ہونٹ، رخسار اور جلد پر بہت خشکی ہوتی ہے اور ہاتھ پاؤں سردیوں میں زیادہ اور گرمیوں میں کم پھٹ جاتے ہیں۔ بیشمار کریمیں استعمال کر چکی ہوں مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے حتیٰ کہ اس خشکی کی وجہ سے جلد اور خاص طور پر چہرے کی جلد بہت خراب ہو گئی ہے۔ بہت پریشانی ہے بعض اوقات چھلکے بھی اترنا شروع ہو جاتے ہیں اگر تیل لگالوں تو کچھ دیر کے لئے فرق پڑتا ہے اور پھر ویسے ہی ہو جاتی ہیں آپ کی رہنمائی چاہئے۔ (قرۃ العین، خانپور)

جواب: تمام بہنوں کیلئے میرا مشورہ یہ ہے کہ وہ مصالحہ دار، تلی ہوئی اور گرم چیزوں سے مستقل پرہیز کریں کیونکہ خواتین میں ایسی غذاؤں کے کھانے سے جسم کے اعضا اور جلد میں خشکی شروع ہو جاتی ہے۔ پہلے یہ اصول ہوتا تھا کہ جسم پر غسل کے بعد یا ویسے ہی روزانہ تیل لگایا جاتا تھا۔ ایسا کرنے سے جلدی بیماریاں اور خشکی نہیں ہوتی تھی۔ آج فیشن اور لباس کے میلا اور خراب ہونے کے خطرے سے تیل نہیں لگایا جاتا جبکہ ایسا کرنا بہت نقصان دہ ہے۔

ایک حیرت انگیز چٹکلہ لکھ رہا ہوں آزمائیں اور دعائیں دیں۔ روزانہ صبح وشام ناف میں تیل لگائیں چاہے زیتون، سرسوں یا بادام کا ہو۔ جو میسر ہو ہر لحاظ سے مفید ہے۔ مکھن روزانہ ضرور استعمال کریں اگر تازہ ہو تو بہتر ورنہ استعمال ضرور کریں۔ شربت عناب 5 چمچ سردیوں میں گرم دودھ میں ملا کر اور گرمیوں میں تازہ دودھ میں ملا کر پئیں۔ صبح وشام 2 ماہ مستقل استعمال کریں جتنی بھی تراکیب میں نے لکھی ہیں یہ تمام آزمائیں تو انتہائی اور جلدی فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر7-6-5استعمال کریں۔

ماہانہ ایام کا بند ہو جانا

حکیم صاحب گزشتہ 8,7 ماہ سے ایام بالکل بند ہو گئے ہیں اگر کبھی کبھی آتے بھی ہیں تو نہایت تکلیف سے، جسم ٹوٹتا ہے، کمر اور پیٹرو میں درد اور بے چینی ہوتی ہے۔ خون کا رنگ بالکل سیاہ ہوتا ہے۔ اسی دوران دل گھبراتا ہے کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا لیکن کیا کریں گھر کا کام کرنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹری ادویات استعمال کیں لیکن فائدہ نہیں ہوا جبکہ گھبراہٹ زیادہ ہو گئی ہے۔ اس سلسلے میں آپ مدد فرمائیں اور کوئی آسان سی ترکیب یا آسان نسخہ ہو جس سے تمام تکالیف ختم ہو جائیں۔ (مہوش فراز، اسلام آباد)

جواب: اس مرض کی وجہ دراصل خواتین کی غذائی بدپرہیزی اور سستی ہے۔ غذائی بدپرہیزی میں ایسی غذاؤں کا مستقل استعمال جس سے موٹاپا اور چربی پیدا ہو اور پھر اس پر مزید ظلم یہ کہ محنت اور مشقت کے کاموں میں خواتین بہت پیچھے ہیں بلکہ جتنی محنت کر رہی ہیں اسی کو بہت سمجھتی ہیں حالانکہ یہ کچھ بھی نہیں ہے۔ پہلے دور کی سادہ غذائیں اور پرمشقت زندگی اور آج کے دور کی مرغن اور مصالحہ دار غذائیں اور آسودہ پر آسائش زندگی میں بہت فرق آگیا ہے اور یہ بہت نقصان دہ ہے اسی لئے خواتین پہلے اپنے اس مسئلے کی طرف توجہ کریں پھر کہیں مسئلہ حل ہوگا۔ ایک اہم بات جو کہ خواتین کے مزاج میں بہت زیادہ ہے کہ ان کے مزاج میں جلد بازی بہت ہے۔ یہ علاج اور دوا لینے میں بہت جلد باز اور پھر اسے فوراً چھوڑ دینے میں بھی جلد باز، اگر یہ کوئی بھی دوا مستقل مزاجی سے لیں تو یقیناً مستقل فائدہ ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک نسخہ پیش خدمت ہے' توجہ سے استعمال کریں۔

ھوالشافی: نشادر، ریوند خطائی، سونف، شورہ قلمی ہر ایک ہم وزن کوٹ پیس کر ایک چوتھائی چھوٹا چمچ نیم گرم پانی یا گرم دودھ کے ہمراہ دن میں 3 یا 4 بار ایک ہفتہ استعمال کریں اگر مرض پرانا ہو تو ایک ماہ مستقل استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی،

بادی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-3-4استعمال کریں۔

معدے میں گیس

حکیم صاحب عرصہ دراز سے معدے میں گیس، تبخیر اور بادی ہے' کوئی بھی چیز کھالوں تو سینے میں جلن شروع ہوجاتی ہے حتیٰ کہ اب تو کھانے کے نام سے خوف آنا شروع ہو گیا ہے کیونکہ کھانا کھاتے ہی معدے اور سینے پر بوجھ شروع ہو جاتا ہے۔ کھٹے ڈکار اور بدہضمی شروع ہو جاتی ہے بعض اوقات قبض اور بعض اوقات دست شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بدہضمی کی وجہ سے رات کی نیند مکمل اور پرسکون نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی ہاتھ پاؤں میں پسینہ اور جلن شروع ہوجاتی ہے دل پر بوجھ محسوس ہوتا ہے اور طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ پہلے پہل محسوس کیا کہ دل کا مرض شروع ہوگیا ہے لیکن چیک اپ کرایا تو ایسا نہیں تھا۔ اب کافی عرصے سے معدے کے علاج پر توجہ دے رہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ بہت مشکل میں ہوں۔ (عظمت ڈیرہ مراد جمالی)

جواب: جب بھی معدے کا مرض ہو تو اس کا بہترین علاج فاقہ ہے۔ بیشمار تجربات کے بعد یہ بات آخری ہے۔ معدہ امراض کا مجموعہ اس وقت بنتا ہے جب اسے بھر کر دوبارہ پھر بھریں اور ایسی غذائیں استعمال کریں جو ہم برداشت نہ کرسکتے ہوں۔ محنت' مشقت' پیدل چلنا بالکل ختم ہو چکا ہے۔ جسم بالکل ست اور کمزور ہو گئے ہیں ورنہ جسم کی اصل طاقت پیدل چلنے میں ہے۔ درج ذیل تراکیب پر عمل کریں۔

پودینہ، لیموں کی چٹنی بنا کر اپنے ہر کھانے کے ساتھ مستقل استعمال کیا کریں یہ چٹنی آپ کو کئی امراض سے نجات دے گی اور بیشمار بیماریوں سے بچائے گی۔ جوارش کمونی ایک چمچ دن میں 3 بار کھانے سے قبل پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ ایک ماہ یہ نسخہ اگر خود بنا کر استعمال کریں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

ھوالشافی: اجوائن دیسی، نوشادر، کالا نمک ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں چوتھائی چمچ دن میں 3 بار یا 2 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ معدے کے امراض کیلئے لاجواب تریاق ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-16استعمال کریں۔

الجھے مسائل کا روحانی علاج

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ جس کسی کو بھی اللہ تعالیٰ سے کوئی حاجت طلب کرنا ہو یا اس کو کوئی سخت مشکل درپیش ہو وہ اچھی طرح وضو کرے اور دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجت اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد آیت الکرسی اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد امن الرسول (یعنی سورۃ بقرہ کا آخری رکوع) پھر تشہد اور دعا کے بعد نیچے دی گئی دعا پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ہر حاجت پوری ہوگی۔ یَامُؤْنِسَ کُلِّ وَحِیْدٍ۔ وَیَاصَاحِبَ کُلِّ فَرِیْدٍ۔ وَیَاقَرِیْبًا غَیْرَ بَعِیْدٍ، وَیَاشَاهِدًا غَیْرَ غَائِبٍ۔ وَیَاغَالِبًا غَیْرَ مَغْلُوْبٍ۔ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ یَاذَالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ۔ (رواہ السیوطی رحمتہ اللہ علیہ) (محمد عباس)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ ہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی [illegible]، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ ہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

لونگ اور رال کا بہنا: بعض لوگوں کو سوتے ہوئے منہ سے پانی بہنے کی شکایت ہوتی ہے ایسے میں لونگ کا استعمال بہت مفید ہے

ڈاکو کے اعتراض نے عظیم بنا دیا

آفرین شاہد، ڈیرہ غازی خان

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ سے کسی نے پوچھا، آپ غم زدہ کیوں نظر آ رہے ہیں۔ انہوں نے جواب دیا مجھے اس وقت اپنی والدہ محترمہ کی نصیحت یاد آ گئی۔ بس والدہ کی یاد نے غم زدہ کر دیا انہوں نے نصیحت کی تھی بیٹا علم کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑنا

نافرمان بیٹا

آج سے کئی ہزار سال پہلے کی بات ہے، عراق میں اللہ کے نیک بندے رہتے تھے جن کے نام تھے ود، سواع، یغوث، یعوق اور نسر۔ وہ اللہ کی عبادت اور اللہ کی مخلوق کی خدمت کرتے تھے۔ لوگ بھی ان سے محبت کرتے تھے جب وہ پانچوں فوت ہو گئے تو ہر کسی کو ان کی موت کا بڑا صدمہ ہوا۔ عراق والوں نے دلوں میں ان کی یاد باقی رکھنے کے لئے ان کی تصویریں بنالیں۔ وہ ان تصویروں سے محبت کرتے تھے۔ آہستہ آہستہ انہوں نے ان تصویروں کے سامنے جھکنا شروع کر دیا اور ان سے اولاد اور رزق مانگنے لگے۔ اللہ کے سوا کسی سے رزق اور اولاد مانگنا شرک ہے اور شرک ایسا گناہ ہے جو انسان کو دوزخ میں لے جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کی طرف حضرت نوح علیہ السلام کو نبی بنا کر بھیجا۔ آپؑ نے اپنی قوم کو سمجھایا کہ صرف ایک اللہ کی عبادت کرو۔ ہر چیز اسی سے مانگو اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہراؤ لیکن قوم نے آپ کی بات نہ مانی۔ قوم کے وڈیرے اور سردار آپ سے نفرت کرتے تھے۔ آپ جب انہیں اچھی اچھی باتیں سمجھاتے تو وہ اپنے کانوں میں انگلیاں ٹھونس لیتے۔ آپؑ سامنے آتے تو وہ اپنی آنکھوں اور چہرے پر کپڑا ڈال لیتے، وہ جب دیکھتے کہ چند غریب لوگ حضرت نوح علیہ السلام کی مجلس میں بیٹھے ہیں اور وہ مسلمان ہو چکے ہیں تو کہتے کہ ہم ان غریبوں کے ساتھ ایک ہی مجلس میں نہیں بیٹھ سکتے۔ آپؑ ان متکبر سرداروں کو سمجھاتے کہ اللہ کے ہاں امیر اور غریب کا کوئی فرق نہیں جو بھی ایمان لے آئے اور اچھے کام کرے اللہ اس سے محبت کرتا ہے۔ اگر میں نے ان غریبوں کو اپنی مجلس سے اٹھا دیا تو اللہ مجھ سے ناراض ہو جائے گا اور میں اللہ کو کسی صورت بھی ناراض نہیں کر سکتا۔ حضرت نوح علیہ السلام ساڑھے نو سو سال تک انہیں تبلیغ کرتے رہے اور اچھی اچھی باتیں سمجھاتے رہے لیکن انہوں نے آپ کی بات نہ مانی اور کفر و شرک پر اڑے رہے۔ ظالم آپ کو گالیاں دیتے اور مارتے پیٹتے تھے۔ آپ نے تنگ آ کر اللہ سے بددعا کی کہ اے اللہ! تو ان سب کو ہلاک کر دے، آپ کی دعا قبول ہوئی اور نافرمان قوم پر سیلاب کی صورت میں اللہ کا عذاب آ گیا لیکن سیلاب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے حضرت نوح علیہ السلام کو کشتی بنانے کا حکم دیا تاکہ آپ اور آپ کے ماننے والے اس سیلاب میں ڈوبنے سے بچ جائیں۔ جب آپ کشتی بنانے لگے تو کافروں نے آپ کا مذاق اڑانا شروع کر دیا۔ کوئی کہتا "واہ بھئی واہ! نبوت کا کام نہیں چلا تو اب اس نے کشتیاں بنانا شروع کر دی ہیں" دوسرا کہتا "ارے یہ تو بتاؤ یہ کشتی بنا کر چلائے گا کہاں؟ تیسرا کہتا "ارے بھائی جس جوہڑ سے جانور پانی پیتے ہیں یہ وہاں کشتی چلائے گا" پھر وہ ہنستے ہنستے لوٹ پوٹ ہو جاتے۔

حضرت نوح علیہ السلام ان کی باتوں کی پرواہ کئے بغیر اپنے کام میں لگے رہے۔ جب کشتی تیار ہو گئی تو زمین کی تہہ میں سے پانی ابلنا شروع ہو گیا۔ حضرت نوح علیہ السلام نے اللہ کے حکم سے تمام ایمان والوں کو کشتی میں سوار ہونے کا کہا اور تمام جانداروں میں سے بھی ایک ایک جوڑا کشتی میں بٹھا لیا۔ جب سب بیٹھ گئے تو آسمان سے پانی برسنا شروع ہو گیا اور پانی کے چشمے بھی ابل پڑے۔ ہر طرف پانی ہی پانی ہو گیا۔ اونچے اونچے مکان اور درخت پانی میں ڈوب گئے۔

حضرت نوح علیہ السلام کا ایک بیٹا تھا جس کا نام "کنعان" تھا وہ برے دوستوں کی مجلس میں بیٹھتا اور ان کے ساتھ آوارہ گردی کرتا تھا۔ برے دوستوں کے ساتھ بیٹھنے کی وجہ سے کنعان بھی برے کام کرنے لگا جو بھی بچہ برے دوستوں کے ساتھ بیٹھتا ہے وہ برا بن جاتا ہے۔ برے دوستوں سے ہمیشہ دور رہنا چاہئے۔ کنعان اللہ کے نبی کا بیٹا تھا مگر جب اللہ کا عذاب آیا تو اس نے اپنے کافر دوستوں کا ساتھ دیا۔ جب کافر پانی میں ڈوبنے لگے تو حضرت نوح علیہ السلام نے کنعان کو سمجھایا کہ بیٹا کافروں کا ساتھ چھوڑ دو اور میرے ساتھ کشتی میں سوار ہو جاؤ لیکن کنعان نے آپؑ کی بات نہ مانی۔ اس نے کہا "میں کسی بہت اونچے پہاڑ پر چڑھ جاؤں گا وہ مجھے غرق ہونے سے بچا لے گا" نوح علیہ السلام نے فرمایا آج کوئی بھی خدا کے حکم سے نہیں بچ سکتا صرف وہی بچے گا جس پر اللہ رحم کرے" پھر ان دونوں کے درمیان پانی کی موج حائل ہو گئی اور وہ غرق ہونے والوں میں سے ہو گیا۔

پیارے بچو! یہ واقعہ قرآن کریم کے پارہ نمبر 12 اور سورۃ نوح میں ذکر ہوا ہے۔

ایک فرزند ایسا

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ سے کسی نے پوچھا، آپ غم زدہ کیوں نظر آ رہے ہیں۔ انہوں نے جواب دیا مجھے اس وقت اپنی والدہ محترمہ کی نصیحت یاد آ گئی۔ بس والدہ کی یاد نے غم زدہ کر دیا انہوں نے نصیحت کی تھی کہ بیٹا علم کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑنا۔ امام محمد غزالی رحمۃ اللہ علیہ اور امام احمد غزالی رحمۃ اللہ علیہ دونوں حقیقی بھائی تھے۔ والد صاحب بچپن میں انتقال کر گئے تھے۔ ماں سوت کات کر گزر بسر کرتی تھی۔ وہ بے چاری اپنے بیٹوں کو کیا تعلیم دلواتی۔ ادھر شوہر نے مرنے سے پہلے وصیت کی تھی کہ میرے پیارے بیٹوں کو ضرور تعلیم دلوانا۔ وہ پریشان رہتی تھی کہ تعلیم کس طرح دلوائے۔ ان کے شوہر کے ایک دوست تھے۔ انہیں اپنے دوست کی وصیت کا معلوم تھا لیکن وہ بھی غریب آدمی تھے لیکن جیسے تیسے کر کے ماں نے ان کی تعلیم کا انتظام کر ہی دیا۔ ان دونوں کو کوفے کے عالم احمد رحمۃ اللہ علیہ اور جرجان کے مشہور عالم ابونصر اسماعیلی رحمۃ اللہ علیہ سے تعلیم دلوائی۔ ابونصر اسماعیلی رحمۃ اللہ علیہ سے تعلیم حاصل کر کے امام محمد غزالی رحمۃ اللہ علیہ اپنے گھر جا رہے تھے کہ راستے میں ڈاکوؤں نے گھیر لیا۔ مال اسباب بھی لوٹ لیا تعلیم حاصل کرنے کے دوران جو کچھ لکھتے رہے تھے تو ڈاکو وہ بھی لے گئے' خالی ہاتھ گھر پہنچے۔ والدہ محترمہ کو اپنا دکھ سنایا تعلیم والی کتاب کے ہاتھ سے چلے جانے کے بارے میں انہیں بتایا۔ اس پر ماں نے کہا "بیٹا! وہ تعلیم کیسی تھی جو ڈاکوؤں نے لوٹ لی۔ میں نے تمہیں ایسی تعلیم کے لئے بھیجا تھا؟ امام صاحب کے دل پر چوٹ لگی، ڈاکوؤں کی تلاش میں نکلے۔ آخر ڈاکوؤں تک پہنچ گئے۔ ان کی منت سماجت کی کہ ان کی کتاب انہیں دے دیں۔ ڈاکوؤں کا سردار ان کی بات سن کر بولا تمہاری والدہ نے درست کہا ہے۔ تم نے خاک سیکھا ہے۔ یہ لو اپنی کتاب تمہاری ماں کے کہنے پر دے دیتا ہوں۔ ماں کی بات پہلے ہی دل میں اتر چکی تھی اب ڈاکوؤں کے سردار کی بات نے جلتی پر تیل کا کام کیا۔ وہ تعلیم جو ہاتھ سے لکھی تھی اس کو حفظ یعنی دماغ میں محفوظ کیا اس طرح سوت کاتنے والی ماں کا بیٹا وقت کا امام بنا۔ اکابر علماء کی فہرست میں شامل ہوا اور ماں نے اس امت کیلئے فقیہہ بیٹا چھوڑ کر آخرت کی راہ لی۔

قارئین کے سوال
قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جون کے جوابات

جواب: بکھڑا 100 گرام، اسگندنا گوری 100 گرام، اکٹھا پیس کر ایک چمچ صبح وشام گرم دودھ کے ہمراہ 2 ماہ لیں۔ (مقصود بیگم، لالیاں)

جواب:۔ گناہوں سے نفرت اور توبہ کے لئے سب سے بڑی چیز نماز ہے' آپ نماز کی پابندی کریں اور پینتالیس دن تک ہرنماز کے بعد اَلْحَمِیْدُ (93) مرتبہ پڑھا کریں اول وآخر گیارہ، گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور رات کو سوتے وقت تین مرتبہ سورۃ اللھب پڑھ کر سوئیں اور اپنے اوپر دم کریں۔ انشاء اللہ دل گناہوں سے متنفر اور نیکی کی طرف مائل ہوگا۔ (سید بشیر علی حیدر، بھکر)

جواب:۔ حسب کبد نوشادری، جوارش کمونی، جوارش جالینوس مستقل 5 ماہ استعمال کریں۔ (پروفیسر شاہین احمد، رحیم یارخان)

جواب:۔ معجون دبیدالورد، جوارش زرعونی یہ ادویات اس مسئلے کا آخری حل ہیں۔ ادویات کے اوپر لکھی ترکیب کے مطابق 5 ماہ استعمال کریں۔ (وحید احمد، کراچی)

جواب:۔ گوند کیکر اور تخم سرس ہموزن پیس کر ½ چمچ دودھ کے ہمراہ دن میں 3 بار 3 ماہ استعمال کریں۔ (عبدالعزیز، حیدرآباد)

جولائی کے سوالات

سوال:۔ میرے 3 بچے ہیں تیسرا بچہ 11 ماہ کا ہے کافی کمزور ہے ابھی چلنا نہیں سیکھ پایا ہے۔ اسے بھوک بھی نہیں لگتی' اکثر چیزیں ہضم نہیں کرتا۔ دیسی انڈے کی زردی اور مرغی کا شوربا بھی دیا جاتا ہے مگر اس سے دست شروع ہو جاتے ہیں کوئی بہترین سا حل بتائیں۔ نوازش ہوگی۔ (بشریٰ ناصر، فیصل آباد)

سوال:۔ میری عمر 19 سال ہے ہر 3 ماہ بعد مجھے انفلوائنزا کی شکایت ہو جاتی ہے ناک سے خراش دار پانی نکلتا ہے' اتنی چھینکیں آتی ہیں کہ دماغ سن ہو جاتا ہے۔ پڑھائی بھی متاثر ہوتی ہے ہر تیسرے ماہ 5 دن کی چھٹی ہو جاتی ہے۔ مفید مشورہ عنایت فرمائیں۔ (ناصر حسین، لیہ)

سوال:۔ میرا بیٹا 25 سال کا ہے نہ جانے کہاں سے اسے چرس کی عادت لگ گئی ہے۔ پہلے تو مانتا نہیں تھا دن بدن اس کی حالت خراب ہوتی جا رہی ہے۔ وہ خود بھی پریشان ہے اس سے چھوٹتی نہیں ہے خدا کے لئے کوئی دوا بتائیں یا کوئی عمل بتائیں تاکہ اس کی یہ عادت ختم ہو جائے۔ اللہ آپ کو اس کا اجر دیگا۔ (نسرین احمد' نواب شاہ)

سوال:۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے منہ پر ہلکے ہلکے بال ہیں میں چاہتی ہوں کہ میرا چہرہ بالوں سے بالکل صاف ہو جائے۔ میں نے آپ کے رسالے میں جتنے بھی نسخے پڑھے سب میں یہی تھا کہ پہلے بال ہٹائیں اور پھر لگائیں میں فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں میری عمر اتنی نہیں کہ میں ان بالوں کو ہٹاؤں۔ قارئین سے درخواست ہے کہ مجھے کوئی ایسا لوشن، دوا یا نسخہ بتائیں جس کے لگانے یا استعمال کرنے سے میرا چہرہ بالکل صاف ہو جائے اور رنگ بھی نکھر آئے لیکن مجھے ان بالوں کو پہلے ہٹانا نہ پڑے۔ مجھے آپ کے جواب کا بے صبری سے انتظار رہے گا۔ (عائشہ صدیقہ، کوہاٹ)

فراخی رزق کا آسان نسخہ

مشہور محدث ہدیہ ابن خالد رحمۃ اللہ علیہ کو خلیفہ مامون الرشید نے کھانے کی دعوت دی۔ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد وہ ٹکڑے جو دسترخوان پر پڑے ہوئے تھے محدث نے اٹھا اٹھا کر کھانا شروع کر دیئے۔ مامون نے حیران ہو کر کہا ''اے شیخ! کیا ابھی تک آپ سیر نہیں ہوئے۔'' آپ نے فرمایا ''کیوں نہیں'' لیکن مجھ سے حماد بن سلمہ رحمۃ اللہ علیہ نے ایک حدیث بیان فرمائی ہے کہ جو شخص دسترخوان سے گرے ہوئے ٹکڑوں کو چن چن کر کھائے گا وہ مفلسی اور فاقہ کشی سے بے خوف ہو جائے گا۔ میں اسی حدیث پر عمل کر رہا ہوں'' یہ سن کر مامون بے حد متاثر ہوا اور اس نے ایک خادم کو اشارہ کیا وہ ایک ہزار دینار رومال میں باندھ کر لائے۔ مامون نے محدث کی خدمت میں پیش کئے۔ محدث ہدیہ ابن خالد رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ یہ ایک حدیث پر عمل کرنے کی برکت ہے لہٰذا ہم سب کو چاہیے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی تمام سنتوں پر عمل کریں تاکہ ہمیں اللہ تعالیٰ دنیا میں بھی سرخرو کرے اور آخرت میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے نام لیوا لوگوں کے ساتھ اٹھا کرے۔ (آمین ثمہ آمین) (قمر عامر، لاہور)

مرکزِ روحانیت وامن میں
اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

شوکت علی' حافظ آباد۔ صفوان' ملتان۔ رحمت' گوجرانوالہ۔ محمد اسلم، ادریس احمد' راولپنڈی۔ سلطان محمد' چکوال۔ عبدالبصیر' چکوال۔ نعیم اکبر' پشاور۔ ایم ایس صابری' وہاڑی۔ عبدالرشید نورانی' آزاد کشمیر۔ فرح مسعود' پاکپتن۔ شاکرہ نیازی، عابد محمود' صادق آباد۔ کوثر پرویز' چکوال۔ بابر رحمٰن' حسن ابدال۔ سید اختر علی بخاری' اٹک۔ محمد جمیل' صوابی۔ اعجاز حسین' کوہاٹ۔ سیف اللہ' واہ کینٹ۔ محمد نصیر قریشی' وہاڑی۔ محمد شکیل' ڈیرہ اسماعیل خان۔ خدیجہ بیگم' چکوال۔ ظفر اقبال، لاچی شہناز مسدور' بہاولپور۔ حق نواز' راولپنڈی۔ محمد انور، کرک، امجد حسین شیخ' شاہد لطیف' گجرات۔ محمد صدیق' ہری پور۔ میاں محمد اعظم' فیصل آباد۔ محمد افضل تارڑ' سرگودھا۔ ہدایت اللہ' چترال۔ محمد صادق' سیالکوٹ۔ حسین مجاہد' سیالکوٹ۔ ضیاء الرحمٰن' کرک۔ عبداللہ خان' اٹک۔ عابد حسین' کراچی۔ عظمیٰ، گوجرانوالہ۔ محمد ارشاد' گوجرانوالہ۔ شیخ حفیظ الرحمٰن' بہاولپور۔ آصف محمود مجذوبی' نوشہرہ فیروز۔ محمد امتیاز خان، صغریٰ خطیر، محمود احمد' بہاولپور۔ حسن محمود' مبارک پور۔ جمشید' لاہور۔ تصور حسین رانا' سرگودھا عطاء الرحمٰن' سیالکوٹ۔ محمد یوسف' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد حفیظ' پشاور۔ جمیل احمد قریشی' گجرات۔ عبدالحکیم' سانگھڑ۔ زبیر احمد شاہ' سرگودھا۔ جاوید اقبال' لاہور۔ محمد بلال' لاہور۔ محمد اکمل فاروق' سرگودھا۔ محمد سعد عمران' ملتان۔ صفیہ' لاہور۔ سعید احمد ساجد' سرگودھا۔ ارم عمر' ملتان۔ محمد طارق بٹ' حافظ آباد۔ شمیم اختر' بہاولپور۔ زاہدہ' چنیوٹ۔ احمد اختر زادہ' لورالائی۔ عطاء اللہ' گجرات۔ سعد اللہ خان' میانوالی۔ سیدہ ارم زار' گجرات' امجد حسین' محمد ابراہیم' کراچی۔ ماسٹر ایوب شاہد' شہر بانو' مانسہرہ۔ صابرہ خان' بہاولپور۔ اکرم الحق' ڈگی۔ قاری محمد یٰسین' گرمانی کوادو۔ میاں ریاض احمد منڈی' بہاؤالدین۔ محمد رضوان' ہنگو۔ ریحان شاہ' کراچی۔ محمد یٰسین قادری' لاہور۔ ڈاکٹر فرسین منظور' ایس ایم ابوذر' کراچی۔ انیلہ رشید الدین' گوجرانوالہ۔

آنکھوں کی تکلیف کیلئے: جس آنکھ میں تکلیف ہو اس کے مخالف پیر کے انگوٹھے ناخن میں آک کا دودھ بھر دیں۔ آنکھ ٹھیک ہو جائے گی۔

میرے تجربات اور عبقری

سر پر ہاتھ رکھ کر سورۃ فاتحہ پڑھی اور اپنے ہاتھ کو 7-5 بار ایسا جھٹکا جیسے میں نے درد کو پکڑ لیا ہے پھر تھوڑی دیر بعد یوں محسوس ہوا جیسے سر درد تھا ہی نہیں اس دوران سورۃ الفاتحہ کی پہلی آیت شہادت کی انگلی سے اس کے ماتھے پر لکھ دی۔ (ڈاکٹر ظفر حمید ملک' اٹک سٹی)

عبقری ایک ایسا جریدہ ہے جسکی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ حکیم صاحب ایک ایسی نیکی کر رہے ہیں جو صدقہ جاریہ ہے۔ اس کا فیض دور دور تک پہنچ رہا ہے۔ جن لوگوں کی انٹرنیٹ پر رسائی ہے ان کے لئے انٹرنیٹ پر اس کا فیض ہے اور جو میری طرح کتابیں پڑھنے کے شوقین ہیں ان کے لئے ایک بہترین کتاب کی صورت میں موجود ہے۔ اب مضمون کی طرف آتا ہوں جو میرے ذاتی تجربات پر مشتمل ہے۔

ایک واقعہ بیان کرنا چاہوں گا' یہ اس وقت کی بات ہے جب میں میڈیکل کی فیلڈ میں نہ تھا۔ ایک دن بازار سے گھر جا رہا تھا کہ میرا حادثہ ہو گیا۔ گھٹنوں وغیرہ پر چوٹ آئی شدید ترین زخم آیا اور خون کا اخراج ہوا۔ کوشش تھی کہ گھر پہنچ کر قریبی ڈاکٹر سے مرہم پٹی کرواؤں۔ رکشہ پر بیٹھ کر گھر جا رہا تھا' درد بے حد زیادہ ہو رہا تھا' ٹانگیں سکیڑ کر بیٹھنا نہایت مشکل لگ رہا تھا، میرے علم میں تھا کہ سورۃ الفاتحہ تمام امراض کا علاج ہے میں نے سورۃ الفاتحہ ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ زخموں پر پھیرنا شروع کر دیا۔ آپ یقین کریں کچھ دیر بعد خون ایسا رکا اور درد ایسے تھما جیسے تھا ہی نہیں۔ گھر پہنچ کر زخم کو دیکھا۔ یقین نہیں آتا تھا کہ اس زخم میں سے خون نکلا ہے اور درد ایسے غائب ہوا جیسے کوئی Pain Killer کھالی ہے۔

بعض اوقات قرآن پاک کی ایک آیت، ایک دعا، ایک لفظ وہ کام کر جاتا ہے کہ بڑی سے بڑی دوائی وہ کام نہیں کر سکتی۔

میرے ایک دوست جو ایلوپیتھک پریکٹس کرتے ہیں اور ان کی اہلیہ جو کہ LHV ہیں' آئے اور بتایا کہ ان کی اہلیہ کے سر میں شدید درد ہے۔ اچھی سے اچھی ایلوپیتھک ادویات استعمال کیں۔ خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا' میں نے بھی ان کو چیک اپ کرنے کے بعد ادویات دیں اور بتایا کہ نظر بھی چیک کروالیں' 3 دن بعد ان کی اہلیہ تشریف لائیں اور بتایا کہ سر درد شدید ترین ہے اور سر میں جلن بھی ہے۔ نظر چیک کروائی ہے وہ بھی کلیئر ہے۔ سمجھ نہیں آرہا تھا کہ کیا کروں۔ اچانک نجانے کیسے میں نے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھ کر سورۃ الفاتحہ پڑھنی شروع کر دی اور ہاتھ کو ایسے جھٹکا جیسے درد کو پکڑ کر دور کر رہا ہوں۔ تقریباً 5-7 بار ایسا کیا۔ سات بار کے بعد اس لیڈی ڈاکٹر نے خود کہا' ایسا لگ رہا ہے جیسے سر میں درد نہیں ہے۔ اس دوران سورۃ الفاتحہ کی پہلی آیت، شہادت کی انگلی سے اس کے ماتھے پر لکھ دی۔ اس کے الفاظ میں "آپ کی ادویات نے، میری اپنی تشخیص نے وہ کام نہیں کیا جو اس آیت نے کر دیا" وہ آج تک مجھ سے یہ پوچھتی رہیں کہ وہ الفاظ کیا تھے جو ان کے ماتھے پر تحریر کئے۔ آج تک تو نہیں بتایا تھا لیکن آج عبقری کے قارئین کو بتا رہا ہوں تو شاید یہ مضمون پڑھ کر وہ بھی جان سکیں۔

اسی طرح کا ایک واقعہ اور ہوا کہ میں دن کے اوقات میں اپنا مطب بند کر کے جا رہا تھا کہ ایک جاننے والے آگئے اور بتایا کہ آدھے سر درد میں مبتلا ہوں۔ میں نے جلدی جلدی علامات دیکھ کر ادویات دیں۔ ان دنوں میرے مطالعے میں محترم حکیم صاحب کی کتاب اور عبقری کا خاص نمبر "مجھے شفا کیسے ملی" ایک ایسی کتاب جس کا ہر صفحہ' ہر نسخہ اور ہر سطر ایک خزانہ ہے' بہرحال اس کے صفحہ نمبر 101 پر سر درد کے لئے "طل سم" کا نسخہ لکھا ہے۔ اگر اس نسخہ کی تفصیل لکھوں گا تو مضمون طوالت اختیار کرے گا میں نے سورۃ الفاتحہ 3 بار پڑھ کر جس طرف درد ہو رہا تھا "طل سم" 3 بار لکھ دیا شاہ صاحب نے بتایا (اس مریض نے) کہ درد کم ہو رہا ہے بلکہ چند منٹ بعد ختم ہو گیا۔ اتنے میں میں نے ادویات تیار کیں۔ دوسرے دن اتفاق سے اسی ٹائم پھر شاہ صاحب آگئے۔ میرے ذہن کے کسی کونے میں نہ تھا کہ گزشتہ روز اسے کوئی دم وغیرہ کیا ہے۔ دراصل دن میں اتنے مریض دیکھتے ہیں کہ یاد ہی نہیں رہتا کہ کس کو کیا دیا ہے۔ میں سمجھا کہ ایک ہی دن میں ساری دوا ختم کر لی اور اب دوا لینے آئے ہیں۔ باری آنے پر انہوں نے بتایا کہ کل یہاں سے جا کر اب تک انہوں نے دوا استعمال ہی نہیں کی بلکہ وہ تو وہی عبارت سر پر لکھوانے آئے ہیں جو کل لکھ کر دی تھی۔ بقول ان کے کہ مجھے آرام آگیا ہے۔ دوا کی ضرورت محسوس ہی نہیں ہوئی۔

آج کل بھی زیر مطالعہ "مجھے شفا کیسے ملی" ہی ہے۔ ایک دلچسپ واقعہ اگر تحریر نہیں کرونگا تو مضمون پورا نہیں ہو سکے گا۔ یہ واقعہ حقیقت پر مبنی ہے مگر اس کے نام بدل رہا ہوں۔ میرے ایک ڈاکٹر دوست چند دن پہلے میرے پاس آئے اور اپنا مسئلہ بتایا کہ وہ ایک ذہنی اور دماغی پریشانی میں مبتلا ہیں۔ میرے پوچھنے پر بتایا کہ ان کو محبت ہو گئی ہے' میرے پوچھنے پر بتایا کہ میں وعدہ کروں کہ کسی کو نہیں بتاؤں گا۔ میں نے وعدہ کیا۔ اب ان کا مسئلہ حل ہونے پر ان کی اجازت کے ساتھ اور نام کی تبدیلی کے ساتھ قارئین کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔ انہوں نے کہا وہ ایک مریضہ کا علاج کر رہے تھے جس کو دل کا شدید قسم کا عارضہ تھا۔ پچھلے 2 سال سے وہ ان کی مریضہ ہے۔ وہ ایک شادی شدہ خوبصورت عورت اور ایک بچی کی والدہ تھی۔ دل کے عارضے کے ساتھ اس کو یرقان کی بھی شکایت ہو گئی جس کی وجہ سے مدت دوا میں اضافہ ہوا۔ اس عورت کا نام "ز" تھا اس کی کبھی اپنے خاوند سے نہ بنی لہٰذا نجانے کیسے ڈاکٹر صاحب اس پر اور وہ ڈاکٹر صاحب پر نچھاور ہو گئے۔ اب 2 سال گزرنے کے بعد یعنی ان کی دوستی 2 سال چلنے کے بعد وہ عورت بالکل ٹھیک ہو گئی ہر رزلٹ ٹھیک ہو گیا اور پھر ایک نیا سلسلہ شروع ہو گیا۔ اس عورت کا دل "ن" نامی آدمی کے ساتھ کہیں اور لگ گیا۔ خیر میرے ڈاکٹر دوست کی پریشانی یہ کہ بقول اس کے کہ میرا دل گھر میں نہیں لگتا۔ ہر وقت وہ لڑکی "ز" یاد آتی ہے اب اس مسئلے کے حل کے لئے کوئی دوا موجود نہ تھی بہرحال اس کا حل جو بڑا عجیب میں نے "مجھے شفا کیسے ملی" میں تلاش کیا۔ اس لئے لکھ رہا ہوں کہ مذکورہ کتاب میں عمل عورتوں کیلئے لکھا ہے عمل کی مدت 41 دن اور عمل برائے خواتین صفحہ نمبر 113، میرا دل کہتا تھا کہ ڈاکٹر صاحب اگر یہ عمل کریں اور تعویذ محبت صفحہ نمبر 143' باندھیں تو ان کا ذہن نہ صرف صاف ہو جائے گا بلکہ اپنے گھر کی طرف بھی مائل ہو جائیگا۔ بہرحال یہ میری زندگی کا پہلا تجربہ تھا کہ کتاب میں شائع شدہ عمل میں نے ایک مرد کو کرنے کے لئے دیدیا ابھی اس عمل کو صرف 2 دن ہوئے تھے کہ رقابت کی وجہ سے ڈاکٹر صاحب اور "ن" کے درمیان دشمنی پیدا ہو گئی۔ ڈاکٹر صاحب میرے پاس تشریف لائے اور کہا یہ معاملہ ہے "ن" ملنا چاہتا ہے اور اس دشمنی کو اس انداز میں ختم کرنا چاہتا ہے کہ "یا میں یا آپ" میں نے ڈاکٹر کو سمجھایا۔ قصہ مختصر یہ کہ آج اس عمل کو بتائے ہوئے صرف 10 دن ہوئے ہیں ڈاکٹر صاحب اس چنگل سے نکل آئے ہیں (باقی صفحہ نمبر 25)

 گلے کی سوزش کیلئے: ۔ ذرا سی گلیسرین اور شہد پاؤ بھر دودھ میں ملا کر دن میں دو بار پینے سے چند دن میں مکمل افاقہ ہو جاتا ہے۔

طاقت ور موکل نے گالی کا انتقام لیا

سلمان خان آفریدی، گوجرانوالہ

میں گھبرا کر سامنے ایک لڑکے سے ٹکرا گیا اور نزدیک ہی دکان میں گھس گیا اور بیہوش ہو کر گر پڑا۔ چند منٹ کے بعد ہوش آیا تو میں نے انہیں سارا قصہ سنایا وہ کہہ رہے تھے یعنی لڑکے کہ یہاں پر تو کچھ نہیں تھا۔ تمہارے پیچھے بھی کچھ نہیں۔

محترم و مکرمی جناب محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی صاحب! اسلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ

خدائے بلند و بزرگ سے آپ کیلئے، اہل خانہ، آپ کے ادارے اور ساتھی اور تمام امت مسلمہ کیلئے یہی دعا ہوتی ہے کہ سدا آباد خوش و خرم رہیں اور آپس میں محبت اور پیار رہے۔ ترقی کا نیا سامان فراہم ہوتا رہے۔ (آمین ثم آمین)

ہمارے شہر میں ایک بزرگ ہستی ہیں ان سے ملاقات کا شرف رہتا ہے۔ وہ دعا اور تعویذ دیتے ہیں ان سے ملاقات ہوتی رہتی ہے بڑے زبردست اعلیٰ اخلاق والے اور صاحب کردار درویش بھی ہیں۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ ایک مریض میرے پاس آیا اس نے بتایا کہ میں نے ایک عامل سے کہا کہ مجھے موکل دو۔ انہوں نے ایک وظیفہ دیا اور کہا کہ پڑھو میں نے کافی عرصہ پڑھا اور وہ عامل شہر سے دور چلا گیا۔ میں پڑھتا رہا اچانک موکل آنے شروع ہوگئے۔ کبھی میری چیزوں کو توڑتے تو کبھی میرے ساتھ سو جاتے اور آوازیں دیا کرتے۔ میں پریشان اور حیران کہ یہ کیا ہو رہا ہے۔ نہ وہ عامل نہ ان کا نشان نہ کوئی ایڈریس اسے کہاں سے ڈھونڈوں لیکن انہوں نے میری بڑی منتیں کیں کہ میری ان سے جان چھڑاؤ میں نے آٹھ دن تک ان کیلئے پڑھائی کی الحمدللہ اب وہ ٹھیک ہے۔ آئندہ انہوں نے موکل قابو کرنے سے توبہ کرلی۔ انہوں نے توبہ کرلی۔

2- دوسرا واقعہ انہوں نے سنایا کہ ایک عورت نے مجھے گالی دی اور وہ گالی موکلات نے سن لی۔ بس ان سے انتقام لینے کیلئے تیار ہوگئے۔ کبھی ان کے پیسے گم، کبھی چیزیں گم، کبھی کبھار تو آوازیں ہی آوازیں۔ سب لوگ ان سے خفا ہوگئے اور وہ ہر وقت پریشان روتی رہتیں کہ میں نے کیا کر دیا۔ بالآخر وہ میرے پاس آئیں اور توبہ کی میں نے موکلات کو سمجھایا کہ ایسا نہیں کرتے۔ انتقام لینا اچھی بات نہیں۔ نوٹ: یہ بزرگ جن کا نام حاجی کرم الدین انڈھر صاحب ہے جن کی عمر تقریباً 80 سال ہے۔

3- تیسرا واقعہ انہوں نے سنایا کہ ایک لڑکی جس کو جسم کے ہر حصے میں درد ہوتا تھا اور کوئی چیز دوڑ رہی ہوتی تھی ایسے معلوم ہوتا کہ کوئی خنجر مارتا ہے وہ لڑکی دن رات روتی رہتی وہ میرے پاس آئے میں نے چاقو پر آیت الکرسی پڑھ کر اسے کاٹنا شروع کر دیا۔ وہ چیختی رہی کبھی ادھر درد کبھی ادھر درد میں نے کاٹنا شروع کیا ٹھیک 15 منٹ بعد وہ بیہوش ہوگئی۔ ایک گھنٹے تک وہ ہوش میں آئیں اب وہ ٹھیک ہیں۔

جنات سے ملاقات کا ایک اور واقعہ

میرا ایک دوست جس کا نام ریاض احمد ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ہمارے ہاں گرمیوں کے موسم میں بھینسیں چوری ہوگئیں۔ مال سے پتہ لگا کہ وہ کوئی نہ کوئی چھوڑ کر چلا جائے گا۔ ہم رات کو انتظار کرتے تھے۔ ایک مرتبہ شام کو جب سورج اپنی روشنی کو مدہم کر رہا تھا کہ سامنے ایک جوڑا بھینسوں کا آرہا ہے وہاں پر گھنگھرو بھی بج رہے ہیں۔ میں نے سوچا یہی وہ بھینس ہے میں ان کے قریب جانے لگا چند قدم اٹھائے ہی تھے کہ جو دو جوڑے بھینسوں کے تھے مجھے پانچ نظر آنے لگے اور آواز بھی تیز ہونے لگی اور آہستہ آہستہ اتنے ہوگئے کہ میں گن نہیں سکا اور وہ میری طرف آنے لگے اور وہ بھی تیزی سے میری طرف حملے کی نیت سے۔ میں گھبرا گیا اور بھاگنے لگا وہ بھی میرے پیچھے بھاگتے چلے آئے میں تیز بھاگتا تو وہ بھی تیز، میں گھبرا کر سامنے ایک لڑکے سے ٹکرا گیا اور نزدیک ہی دکان میں گھس گیا اور بیہوش ہو کر گر پڑا۔ چند منٹ کے بعد ہوش آیا تو میں نے انہیں سارا قصہ سنایا وہ کہہ رہے تھے یعنی لڑکے کہ یہاں پر تو کچھ نہیں تھا۔ تمہارے پیچھے بھی کچھ نہیں۔ میں نے قسم اٹھا کر ان سے بات کی پھر مجھے دس دن سے بھی زیادہ بخار رہا۔ بڑی مشکل سے میری طبیعت سنبھلی اب دن کو کام کرنے کے بعد سورج ڈوبنے سے پہلے گھر پہنچ جاتا ہوں۔

دوسرا واقعہ بھی ان کی بہن کا ہے اس کی یعنی احمد کی بہن 8 سال کی تھی اور مدرسے میں تعلیم حاصل کرتی تھی۔ اس لڑکی کا گھر مدرسے سے کچھ دور تھا۔ شام کو یہ مدرسے جاتیں تھیں۔ ایک دن ان کو سبق لینے کے بعد کچھ دیر ہوئی یعنی اپنی سہیلیوں کے ساتھ نزدیک ایک بیری کا درخت تھا کھڑی ہوئیں تھیں کہ اچانک ایک موٹی اور بہت بھاری چیز نے اٹھا کر لڑکی کو پھینکا تو لڑکی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

نماز اور جدید سائنس

بے چینی جیسے امراض نماز سے ختم ہو جاتے ہیں اور اگر دھیان اور خشوع و خضوع زیادہ ہو تو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے

☆ امام جب تلاوت کرتا ہے اور مقتدی دھیان اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں اور اس پڑھنے اور سننے کے عمل کے دوران خاص قسم کی لہریں (Rays) پیدا ہوتی ہیں اور یہ لہریں دونوں کے درمیان انوارات منتقل کرتی ہیں۔ اگر ان میں امام کی برقی قوت (Potential Power) تیز اور زیادہ ہوتی ہے تو وہ مقتدیوں میں منتقل ہوتی ہے اور اگر برقی قوت مقتدیوں کی زیادہ قوی ہوتی ہے تو امام میں منتقل ہوتی ہے۔ ماہر روحانیات لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ "ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت (Positive) اور منفی (Nagative) ہوتی ہے۔ قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات (لہریں) پڑیں گے تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہونگے۔ (بحوالہ "من کی دنیا" ڈاکٹر غلام جیلانی برق)

☆ خون کے سرخ ذرات پر تحقیق کے مطابق غیر مرئی اثرات سے بلڈ کینسر کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور نماز میں تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں۔

نفسیاتی امراض: فی زمانہ انسان کیلئے وبال جان ہیں اور ان سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔ ڈیپریشن: بے چینی جیسے امراض نماز سے ختم ہو جاتے ہیں اور اگر دھیان اور خشوع و خضوع زیادہ ہو تو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے حتیٰ کہ خودکشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہو کر ڈھل جاتے ہیں۔

(بقیہ: کامیابی میں کمال) والوں کی قطار لمبی ہو جاتی ہے، اس لئے چند دن پہلے ہی بل ادا کر کے وقت اور توانائی بچایئے۔ وقت اس طرح بہتا ہے کہ جس طرح چھلنی میں سے پانی، اس لئے وقت کے معاملے میں مسلسل چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم منٹوں کے حساب سے بے پروائی برتتے رہے یا بے مقصد صرف کرتے رہے تو گھنٹے نہیں دن، سال بلکہ زندگی کھپ جائے گی۔ منٹوں کی قدر کیجئے گھنٹے، دن اور سال خود محفوظ ہو جائیں گے۔

(بقیہ: میرے تجربات اور عبقری)

انہوں نے دلجمعی سے اپنی پریکٹس شروع کر دی ہے وہ گھر پر توجہ بھی دینے لگے ہیں بلکہ ان کی بیوی کے الفاظ "بھائی آپ نے ڈاکٹر صاحب کو کیا پلا دیا ہے جس شخص نے پچھلے چھ ماہ سے مجھے توجہ نہ دی، اپنے بچوں پر توجہ نہ دی، وہ اتنا بدل گئے، نمازیں شروع کر دیں اور ہر معاملے پر توجہ دینے لگے۔" اب ان کو کیسے بتاؤں یہ حکیم صاحب کی کتاب کی بدولت ہوا۔ جس نے مجھ جیسے کم علم کو بھی علم دیا اور ایسی کتاب تحریر کی جو ڈاکٹر صاحب کیلئے بھی مشعل راہ ثابت ہوئی۔ آخر میں دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ "ن" اور "ز" کیلئے ہدایت کے راستے کھولے اور انہیں بھی سچی توبہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

درد قلب کا علاج: سورۃ الانشراح (پ 30) 7 بار پڑھ کر سینہ پر دم کرنے سے تنگی اور درد قلب کو سکون ہوتا ہے۔

حالات کی تبدیلی ❁ شیطان کا حملہ ❁ سر پر وزن ❁ صحت اور شادی ❁ قوت برداشت ❁ ڈراؤنے خواب

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

حالات کی تبدیلی

پہلے ہمارے معاشی حالات اچھے تھے لیکن اب حالات بدل گئے ہیں۔ پے در پے نقصانات کے بعد نوبت مقروض ہونے تک آگئی ہے۔ جس کام کو شروع کرتے ہیں ناکامی ونقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ گھر کے افراد مختلف پریشانیوں اور الجھنوں میں گرفتار ہوگئے ہیں۔ تین سالوں سے یہی صورتحال ہے۔ اولاد ہوتی ہے لیکن زندہ نہیں رہتی۔ ایسے حالات کے بارے میں ہم نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ مشکلات اور معاشی مسائل کے حوالے سے کوئی موثر اسم یا دعا پڑھنے کیلئے تلقین کردیں۔ (م،ص، پڈعیدن)

جواب: نمازعشاء کے بعد تین سو بار یَابَدِیْعُ اول وآخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کیا کریں اور کم از کم چار ماہ تک اس اسم کو پڑھیں۔ جس قدر بھی ہوسکے ہر ماہ پابندی کے ساتھ ضرورت مندوں کی مالی مدد کیا کریں۔

کامیابی

میں جماعت نہم کی طالبہ ہوں۔ میں ریاضی میں بہت کمزور ہوں۔ دیر تک غور کرنے کے باوجود بھی سمجھ میں نہیں آتا۔ بہت پریشان ہوگئی ہوں' ذہن بھی کمزور ہوگیا ہے۔ خواہش ہے کہ اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کروں خصوصاً ریاضی میں۔ ذہنی کارکردگی میں اضافے کے لئے کوئی موثر عمل یا ورد تلقین کریں۔ (عارفہ' گلگت)

جواب: بعض مضامین انسان کی طبیعت اور رجحان کے مطابق نہیں ہوتے۔ ان پر محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ عرش کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ساتھ دل ہی دل میں یَارَحِیْمُ کا ورد اندازاً دس منٹ تک کرتی رہیں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔

ناکام زندگی

میں ایک ذہین اور باصلاحیت لڑکی ہوں لیکن ایک ناکام اور پریشان حال زندگی گزار رہی ہوں۔ میرے تمام مسائل کی بنیاد الجھے ہوئے خیالات ہیں۔ بے ترتیب اور بے معنی خیالات اتنے زیادہ آتے ہیں کہ سر بوجھل ہوجاتا ہے۔ خیالات تنہائی میں زیادہ آتے ہیں اور ان کی بنیاد اندیشے اور خوف ہوتے ہیں۔ سوچتی ہوں کہ لوگ میرے بارے میں کیا کہہ رہے ہیں یا کیا سوچ رہے ہیں اسی لئے لوگوں پر بھروسہ کرتی ہوں اور نہ زیادہ میل جول رکھتی ہوں۔ خیالات کے طویل سلسلے میں اس طرح پھنس جاتی ہوں کہ باہر نکلنے کا راستہ نہیں ملتا۔ یکسوئی اور اطمینان رخصت ہوگئے ہیں۔ (شازیہ)

جواب: آپ روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی روشنی کو پوری توجہ سے دس منٹ تک دیکھیں اور اس دوران سات بار سورہ اخلاص پڑھ لیا کریں رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے بیٹھ جائیں۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَااَللّٰہُ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ سات بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح تین بار کرنے کے بعد سو جائیں ان دونوں باتوں پر کم ازکم چالیس دن عمل کیا جائے۔

زندگی کی دوڑ

آج کل میں مختلف پریشانیوں کا شکار ہوں۔ ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ میں اپنا غصہ کنٹرول نہیں کرسکتا جس کی وجہ سے اکثر بڑے نقصان سے دوچار ہوجاتا ہوں۔ اسی غصے کا شکار ہوکر میں نے اپنی پہلی بیوی کو طلاق دیدی تھی اور اب دوسری شادی بھی خطرے کی زد میں ہے۔ علاوہ ازیں عرصہ دراز سے مالی پریشانیوں نے تنگ کیا ہوا ہے۔ جو کام شروع کرتا ہوں مستقل مزاجی کی کمی آڑے آجاتی ہے اور ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ گیا ہوں۔ (اعجاز احمد، جھنگ)

جواب: نماز فجر کے بعد لکڑی کی چوکی پر اکڑوں بیٹھ جائیں اور دوبارہ وضو کرلیں۔ بعد ازاں چوکی پر کھڑے ہوکر دعا مانگنے کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر ایک بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ اس عمل کو چار دن کیا جائے۔ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین سو بار یَاوَهَّابُ کا ورد کرکے مالی مشکلات کے لئے دعا کیا کریں۔

شیطان کا حملہ

میری عمر سترہ سال ہے ایک مشکل نے پریشان کیا ہوا ہے۔ رات کو سوتے میں شیطان غالب آجاتا ہے۔ میں اپنی طرف سے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ناکام رہتا ہوں حالانکہ میرے ذہن میں ارادی طور پر کوئی شیطانی خیال نہیں ہوتا لیکن پھر بھی خواب میں مجبور ہوجاتا ہوں۔ نماز پابندی سے ادا کرتا ہوں اور دوائیں بھی استعمال کرچکا ہوں لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ (زاہد محمود، فیصل آباد)

جواب:۔ رات کو سونے کے لئے جائیں تو پہلے بستر پر بیٹھ کر تین بار یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح سات بار کرنے کے بعد سوجائیں۔ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ خالی الذہن ہوکر ٹہلیں اور یَاحَفِیْظُ کا ورد کیا کریں۔ نماز مغرب کے بعد اکتالیس مرتبہ یَاقُدُّوْسُ پڑھا کریں۔ رات کا کھانا جلد کھا لیا کریں، دیر نہ کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہونگے۔ ذہن کو الجھن وبیزاری میں مبتلا نہ کریں ہر حالت میں پرسکون رہیں۔

سر پر وزن

سر میں ہروقت درد رہتا ہے۔ سیدھی طرف کے کندھے، آنکھ اور بازو میں بہت درد رہتا ہے۔ ہروقت سر پر وزن سا رہتا ہے۔ آنکھیں بھاری بھاری رہتی ہیں اور تھکن محسوس ہوتی ہے، اعصابی تھکن بھی رہتی ہے۔ چہرے پر جھریوں کی وجہ سے عمر سے بڑی دکھائی دیتی ہوں۔ چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا ہے کوئی ایسی دعا یا اسم بتادیں کہ جلد صحت حاصل ہوجائے۔ (ح، کوئٹہ)

جواب: صبح اور رات کو پانی پر اکتالیس مرتبہ یَااللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْمُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ دم کر کے پیا کریں۔ سورۂ فلق دن میں کئی بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ متاثرہ جگہوں پر پھیرا کریں۔ نماز فجر کے بعد کسی ہوادار جگہ پر آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیا اور نکالا کریں انشاءاللہ طبیعت جلد صحت کی طرف مائل ہو جائے گی۔

قوت برداشت

کوئی مجھ سے بات کرتے ہوئے ذرا لہجہ بدل کر بات کر لے تو میں بالکل خاموش ہو جاتی ہوں اور مجھے چپ سی لگ جاتی ہے اور بعض اوقات رونے لگتی ہوں۔ ہمت جواب دے جاتی ہے اور کچھ بول نہیں سکتی۔ قوت برداشت کی بھی میرے اندر کمی ہے۔ ذرا سی طنزیہ گفتگو نہیں سن سکتی۔ کالم میں سے ایک وظیفہ پڑھ کر عمل کیا اور قدرے فائدہ بھی محسوس ہوا۔ بعد ازاں جوش وجذبہ سرد پڑ گیا۔ اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا اور جب تک پڑھتی رہی اثرات محسوس کئے لیکن ترک کرتے ہی سابقہ حالت لوٹ آئی۔ میرے حسب حال کوئی موثر عمل یا وظیفہ بتا دیں۔ (عاصمہ، ملتان)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد مصلے پر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ اس طرح اندازاً دس سے پندرہ منٹ کیا کریں۔ اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کو کم از کم چھ ماہ تک ضرور پڑھیں تاکہ اثرات مستقل ہو جائیں۔ انشاءاللہ آپ کو اپنے اعصاب پر حسب منشاء کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔

ڈراؤنے خواب

اکثر رات کو میری آنکھ کھل جاتی ہے اور پھر نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔ رات کو بہت ڈر اور خوف محسوس ہوتا ہے۔ عجیب وغریب اور ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی دن ایسا نہیں گزرتا کہ خوابوں کا سلسلہ شروع نہ ہو جائے۔ ان مسائل سے نجات کیلئے کوئی عمل یا ورد بتائیں۔ حافظے اور علم میں اضافے کیلئے بھی کوئی ورد تلقین کریں۔ (س۔ن۔ اسلام آباد)

جواب: نماز فجر کے بعد افق پر نمودار ہونے والی ہلکی روشنی کو اندازاً دس منٹ تک دیکھیں اور درمیان میں تین بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ اگر مطلع ابر آلود ہو تو صرف آسمان پر نگاہیں قائم کر کے عمل پورا کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار یَااللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح پانچ بار کریں اور سو جائیں یہ دونوں عمل کم از کم چالیس دن کئے جائیں۔ انشاءاللہ حافظے اور شعوری قوت پر بھی اچھا اثر مرتب ہوگا۔

اقرار وانکار

چند ماہ قبل میرا رشتہ خاندان میں سے کسی نے مانگا، میرے کزن تعلیم میں زیادہ نہیں ہیں اور شکل وصورت بھی واجبی سی ہے لیکن عادات واطوار کے لحاظ سے ایک سنجیدہ اور سلجھے ہوئے انسان ہیں۔ میرے والدین تعلیم اور شکل وصورت کی وجہ سے رشتہ قبول کرنے میں ہچکچاہٹ کا شکار ہیں، نہ تو انکار کرتے ہیں اور نہ اقرار...... معاشی طور پر میرے کزن اس قابل ہیں کہ بیوی، بچوں کا بوجھ باآسانی اٹھا سکتے ہیں جبکہ میں مذکورہ خامیوں کو خامی تصور نہیں کرتی لیکن میرے والدین تذبذب کا شکار ہیں جبکہ میں نے رضامندی ظاہر کر دی ہے۔ ایک اور مسئلہ بعض خاندانی اختلافات بھی ہیں، جو فیصلہ کرنے میں آڑے آ رہے ہیں، میری خواہش ہے کہ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں اور یہ معاملہ جلد بخوبی میرے حق میں ہو جائے۔ (کوثر)

جواب: نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار "یَاعَزِیْزُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار "یَاحَکِیْمُ" کا ورد کر کے اللہ تعالیٰ سے اس مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں، کم از کم نوے دنوں تک ان دونوں اسماء کا ورد کیا جائے۔

صحت اور شادی

میرے والد تین سال سے بیمار ہیں، پہلے انہیں السر کی شکایت ہوئی تھی جواب تقریباً ختم ہو گئی ہے پھر انہیں خارش کا مرض ہوا، بفضل خدا وہ بھی ٹھیک ہو گیا، اب انہیں جوڑوں میں درد کی تکلیف ہو گئی ہے، ان کا علاج ہو رہا ہے لیکن ہم چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا موثر اسم ودعا بتائیں کہ اللہ تعالیٰ جلد شفا عطا فرما دیں۔ دوسرا مسئلہ میری شادی سے متعلق ہے۔ شادی کیلئے کئی پیغامات آئے لیکن ایک دفعہ آنے کے بعد معاملہ ختم ہو گیا، رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے کوئی دعا تجویز کر دیں۔ (بنت عبدالرشید)

جواب: صبح وشام پانی پر "یَااللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ" سو بار دم کر کے پلائیں اور جو دوا بھی والد صاحب استعمال کریں، اس پر گیارہ بار یہی اسماء دم کر کے استعمال کیا کریں، انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ شادی کے فیصلے میں رکاوٹوں کے لئے روزانہ نماز عشاء کے بعد تین سو بار "یَااللّٰہُ یَالَطِیْفُ" پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ جلد فضل وکرم فرما دیں اور یہ معاملہ بخیر وخوبی طے ہو جائے۔ اس وظیفے کو کم از کم نوے دنوں تک پڑھیں۔

فکر وخوف

سورۃ الانبیاء (پ17) جس کی نیند بیماری یا کسی فکر وخوف سے جاتی رہی ہو۔ یہ سورۃ ہرن کی پسلی پر لکھ کر اس کی کمر پر باندھ دیں خوب نیند آئے گی اور جب تک تعویذ نہ کھولیں گے تب تک آنکھ نہ کھلے گی۔ (عاطف قریشی)

جذبات

چند ماہ قبل میں دوسرے شہر اپنے رشتے داروں کے گھر گئی۔ وہاں ایک لڑکا ہے جس سے میں شادی کی خواہشمند ہوں۔ یہ خاندان رشتے داروں کے قریب میں رہتا ہے۔ لڑکے کا تعلق کسی دوسرے فرقے وعقیدے سے ہے۔ میرے والدین اس رشتے کے لئے رضامند نہیں ہیں، لڑکا شادی کے لئے اپنی والدہ کی رضامندی ضروری خیال کرتا ہے۔ میں کسی دوسری جگہ شادی کا تصور نہیں کر سکتی۔ میں اپنے مقصد میں کامیابی کے لئے کئی وظائف بھی پڑھ رہی ہوں۔ (ر...... فیصل آباد)

جواب: آپ کے تفصیلی خط میں بعض باتیں ایسی ہیں کہ جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ پر جذبات کا غلبہ ہے۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ اس خیال کو ترک کر دیں کہ اس میں ہر طرح کی بہتری ہے، اللہ پر بھروسہ رکھیں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہے، سامنے آ جائے گا۔

تیز بخار کو کم کرنے کی ترکیب: اگر اچانک تیز بخار ہو جائے تو بکری کا دودھ ہاتھوں، پاؤں اور سر پر دن میں تین بار ملے بخار اسی دن اتر جائیگا۔

جن عورت لے گئے

قاضی منظور الحق

شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ نے واقعہ کی تفصیل سن کر ارشاد فرمایا، تمہارے ساتھ جس روز یہ واقعہ رونما ہوا تھا، فقیر کو اسی روز اس کی خبر ہو گئی تھی اور فقیر تمہارا منتظر بھی تھا، خیر تم سب اطمینان رکھو اور خانقاہ میں ہی بیٹھو

ایک شخص نے اپنے بیٹے کی شادی دہلی کے ایک شریف خاندان کی لڑکی کے ساتھ طے کر دی، جب لڑکی کے باپ نے اپنی خواہش کے مطابق شادی کا سامان جمع کر لیا تو طے شدہ دن بارات بلائی۔ ادھر سے لڑکے کا باپ بھی اپنی حیثیت کے مطابق اپنے رشتہ داروں کو لے کر وہاں پہنچا۔ میزبان نے مہمانوں کی دل کھول کر خدمت کی اور حسب دستور نکاح کے بعد جہیز دیکر بیٹی کو رخصت کیا۔ جب بارات نے ایک منزل یعنی سولہ میل کا سفر طے کیا تو کسی مقام پر ناشتہ کرنے کے لئے قیام کیا۔ مرد حضرات رفع حاجت کے لئے دور چلے گئے اور مستورات کے لئے ایک قنات کھڑی کر دی گئی تا کہ قضائے حاجت کر سکیں۔ سب عورتوں نے آپس میں مشورہ کیا کہ پہلے دلہن کا تمام ضروریات سے فارغ ہو لینا بہت ضروری ہے چنانچہ انہوں نے دلہن کو قنات کے پیچھے لے جا کر بٹھا دیا۔ کافی دیر گزرنے کے بعد دلہن واپس نہ آئی تو عورتوں نے قنات کے اندر جھانک کر دیکھا کہ کیا وجہ ہے...... مگر وہاں دلہن کا نام ونشان نہ تھا، انہوں نے حیران و پریشان ہو کر دوسری عورتوں اور مردوں کو بتایا تو وہ خوشیوں بھرا قافلہ غم کی تصویر بن گیا۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کیا جائے بالآخر سواروں نے چاروں طرف گھوڑے دوڑا دیئے۔ انہوں نے ہر راہگیر سے پوچھا مگر کسی کو پتا ہوتا تو سراغ ملتا۔ کسی نے دس کوس کا سفر کیا اور کسی نے بیس کوس کا، بالآخر تھک ہار کر بیٹھ گئے۔ اسی پریشانی میں انہیں چار دن گزر گئے اور کسی نے کچھ بھی نہ کھایا پیا، انہیں یہ بھی ہمت نہیں پڑتی تھی کہ بغیر دلہن کے واپس وطن چلے جائیں اور نہ ہی وہ غیرت کی وجہ سے واپس دہلی جا سکتے تھے۔ اسی اثنا میں ایک شخص کا وہاں سے گزر ہوا۔ وہ آگ کی تلاش میں ان مصیبت زدوں کے پاس پہنچا، اس نے حال دریافت کیا تو باراتیوں نے اپنی پریشانی رو رو کر بیان کی۔ یہ سن کر مسافر نے کہا، آپ کی پریشانی تو واقعی لاعلاج ہے لیکن تدبیر کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

سب نے کہا اگر آپ کے ذہن میں کوئی تدبیر آرہی ہے تو ضرور ارشاد فرمایئے، ہم اس تدبیر پر عمل کرنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ اس نے کہا، میں دہلی جا رہا ہوں، آپ میرے ساتھ چند تیز رفتار سواروں کو بھیج دیں جن کی سیرت ان کے باطن سے مناسبت رکھتی ہو۔ میں ان کو دہلی میں حضرت مولانا شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ کے پاس لے جاؤں گا اور تمام صورتحال عرض کر کے اس مصیبت سے خلاصی کی درخواست کرونگا کیوں کہ میرے نزدیک ان کے علاوہ ایسی پریشانی کا حل بتانے والا کوئی دوسرا طبیب نہیں ہے۔

سب نے یہ بات تسلیم کی اور ہاری ہوئی ہمت قوت میں بدل گئی چنانچہ اس بارات میں موجود چند باعمل آدمی تیز رفتار گھوڑوں پر سوار ہو کر شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ کے آستانے پر پہنچ گئے اور حضرت رحمۃ اللہ کے سامنے ساری سرگزشت من وعن بیان کر دی۔ شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ نے واقعہ کی تفصیل سن کر ارشاد فرمایا، جس روز یہ واقعہ ہوا تھا، فقیر کو اس کی خبر ہو گئی تھی اور فقیر تمہارا منتظر بھی تھا، خیر اطمینان رکھو اور خانقاہ میں ہی بیٹھو۔

جب لوگ کھانے پینے سے فارغ ہوئے اور سفر کی تھکاوٹ دور ہوئی تو پھر حاضر خدمت ہوئے۔ آپ رحمۃ اللہ نے فرمایا، تم اس وقت دو روٹیاں آڑو کے آٹے کی تیل میں چپڑ کر چاندنی چوک میں لے جاؤ۔ وہاں تمہیں ایک خارشی کتا ملے گا تم ایک روٹی اس کے سامنے رکھ دینا، اگرچہ وہ تمہارے اوپر کیسا ہی حملہ کرے اور ڈرائے لیکن خوف نہ کرنا اور اس جگہ سے نہ ہلنا جب وہ کتا روٹی کھالے تو تم دوسری روٹی بھی اس کے سامنے رکھ دینا اور گھوڑے تیار رکھنا، جب وہ کتا روٹی کھا کر کسی طرف جانے کا ارادہ کرے تو تم گھوڑوں پر سوار ہو کر جہاں تک وہ جائے اس کے ساتھ جانا، پیچھے نہ رہ جانا ورنہ آسان کام مشکل ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی حضرت شاہ صاحب رحمۃ اللہ نے ایک رقعہ بھی دیا اور فرمایا کہ موقع پا کر یہ رقعہ اس کتے کے گلے میں باندھ دینا۔ وہ آدمی سمجھدار تھے ہر ایک بات خوب ذہن نشین کر کے چاندنی چوک میں پہنچ گئے۔ انہوں نے وہاں حضرت شاہ صاحب رحمۃ اللہ کے فرمان کے مطابق ایک خارشی کتا دیکھا۔ کتا انہیں دیکھ کر غضبناک ہو گیا۔ ان پر خوب بھونکا، حملہ آور بھی ہوا لیکن وہ ڈٹے رہے اور اپنا کام کرتے رہے یہاں تک

(باقی صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری سے فیض پانے والے

سبحان اللہ خان صاحب کے عمل سے فائدہ

الحمدللہ کچھ عرصہ سے میں ماہنامہ عبقری پڑھ رہا ہوں کچھ عرصہ پہلے عبقری میں مذکورہ بالا صاحب کا ایک عمل چھاپا گیا تھا جو کہ یہ ہے۔ ایک بار سورۃ الفاتحہ اور تین بار سورۃ اخلاص اوّل و آخر تین بار درود شریف۔ میں نے پڑھا اس کے فوائد نیچے بیان کر رہا ہوں۔ میرے زرعی رقبہ میں اسکارپ ڈیپارٹمنٹ کا ٹیوب ویل لگا ہوا ہے اس کے سارے پارٹس یعنی ٹرانسفارمر اور پینل بورڈ 5,4 سال پہلے چوری ہو گئے تھے۔ بڑی کوشش کے بعد وہ سارے پارٹس محکمے نے دوبارہ لگوا دیئے مگر بدقسمتی سے تقریباً ایک سال بعد دوبارہ چوری ہو گئے۔ اب تو میں پریشان ہوا کہ دوبارہ محکمہ میری زمین والے ٹیوب ویل کے پارٹس مشکل سے لگائے گا' سرکاری محکمے میں جب تک تگڑی سفارش نہ ہو تو کام بڑی سست رفتاری سے ہوتا ہے میں نے یہ عمل پڑھا اور دعا کی۔ اللہ پاک نے دست قدرت سے مہربانی کی یعنی محکمے کے پراجیکٹ ڈائریکٹر نے پتہ نہیں کیسے سپیشل طور پر یہ ہدایات ایکسین صاحب کو دی تھیں کہ وہ (میرے زرعی رقبہ والے علاقے کے) سارے سرکاری ٹیوب ویل دو دن میں ٹھیک دیکھنا چاہتے ہیں اور میں نے اپنی آنکھوں سے اپنے رقبہ کے ٹیوب ویل کو دوبارہ چلتا ہوا دیکھا اور اللہ پاک کا شکر ادا کیا۔ اسی عمل کے سلسلے میں دوسرا واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک رشتہ دار سے مجھے کسی فتنہ کا اندیشہ تھا۔ میں نے اللہ پاک سے اس عمل کے کرنے کے بعد دعا کی اور میرے کریم رب تعالیٰ کی مہربانی سے میرے دل سے اس کا اندیشہ ختم ہو گیا اور وہ میرا رشتہ دار جو خوامخواہ مجھے نقصان پہنچانے میں لگا ہوا تھا میرے راستے سے ہٹ گیا۔

(اصغر علی بلوچ، ضلع سکھر)

موٹاپا۔ بلڈ پریشر۔ کولیسٹرول۔ جوڑوں کا درد

خالص شہد، لہسن کی تین چار پوتھیاں، پھلوں کا سرکہ، لیموں ان سب کو گرینڈ کر لیں اور 8 دن کے لیے فریج میں رکھیں اور اسکو روزانہ وقفے سے چمچ کے ساتھ ہلاتے رہیں اور نویں (9) دن کے بعد اس کو صبح خالی پیٹ 4 دن ایک چمچ استعمال کریں۔ (شہناز مظفر۔ گجرات)

حَسْبُنَا اللّٰہ کے معجزانہ تجربہ شدہ کمالات

میں اس کے کندھوں پر سوار ہوگیا۔ اس نے مجھے کہا کہ تو "حسبنا اللہ ونعم الوکیل" پڑھتا چلا جا۔ میں نے اس کا ذکر شروع کیا اور مجھے نیند آ گئی۔ جب میری آنکھ کھلی تو میں زمین پر لیٹا ہوا تھا۔ بیدار ہوا تو اس آدمی کا پتہ نہ لگا۔ میں نے خود کو ایک آباد گاؤں میں پایا۔

(سرور منیر، اسلام آباد)

کلام الٰہی کا اعجاز ہمیں زندگی کے اکثر پہلوؤں میں نظر آتا ہے۔ قارئین کی خدمت میں دو ایسے واقعات پیش کر رہا ہوں جو اسی اعجاز کے مظہر ہیں۔ یہ واقعات ممتاز سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفرنامہ ہند میں تحریر کیے ہیں۔

"میں ایک ایسے گاؤں میں گیا جہاں کے لوگ پانی پینے کیلئے بارش کا پانی تالابوں میں جمع کر لیتے ہیں۔ مجھے اس پانی سے گھن آ رہی تھی۔ میں نے ایک کچا کنواں دیکھا اس پر مونج کی رسی پڑی ہوئی تھی لیکن ڈول نہ تھا۔ میں نے رسی میں اپنی دستار باندھی اس میں جو کچھ پانی لگ گیا میں وہ چوسنے لگا لیکن پیاس نہ بجھی پھر میں نے اپنا چمڑے کا موزہ رسی سے باندھا لیکن رسی ٹوٹ گئی اور موزہ کنویں میں جا پڑا۔ پھر میں نے دوسرا موزہ باندھا اور پیٹ بھر کر پانی پیا اچانک مجھے ایک شخص نظر آیا۔ میں نے آنکھ اٹھا کر دیکھا تو یہ شخص کالے رنگ کا تھا اور اس کے ہاتھ میں لوٹا اور عصا تھا اور اس کے کندھے پر جھولی تھی۔

اس نے مجھ سے السلام علیکم کہا، میں نے وعلیکم السلام ورحمتہ اللہ وبرکاتہ جواب دیا۔ اس نے فارسی میں دریافت کیا "چہ کسی" میں نے کہا کہ میں راستہ بھول گیا ہوں اس نے کہا کہ میں بھی راستہ بھولا ہوا ہوں۔ پھر اس نے اپنا لوٹا رسی سے باندھا اور پانی کھینچا میں نے ارادہ کیا کہ پانی پیوں اس نے کہا صبر کر۔ اس نے اپنی جھولی سے بھنے ہوئے چنے اور چاول نکالے اور کہا کہ: انہیں کھاؤ۔ میں نے وہ کھائے اور پانی پیا۔ اس نے وضو کر کے دو رکعت نماز پڑھی میں نے بھی وضو کیا اور نماز پڑھی۔

اس نے میرا نام پوچھا میں نے کہا: ابوعبداللہ محمد میرا نام ہے (ابن بطوطہ کا اصل نام یہی ہے)۔ پھر میں نے اس سے اس کا نام دریافت کیا تو اس نے کہا قلب فارح (خوش دل) میں نے سوچا آغاز تو اچھا ہے اس نے کہا کہ میرے ساتھ چل۔ میں نے کہا اچھا۔ تھوڑی دیر تک میں اس کے ساتھ پیدل چلتا رہا۔ تھکاوٹ کی وجہ سے میرے اعضا نے جواب دے دیا اور میں کھڑا نہ رہ سکا۔ اس نے پوچھا کہ کیا ہوا؟ میں نے کہا کہ میں بہت تھک گیا ہوں، اب چلا نہیں جاتا۔ اس نے کہا سبحان اللہ! مجھ پر سوار ہو جاؤ۔ میں نے کہا تو ضعیف آدمی ہے، مجھے اٹھا نہیں سکے گا۔ اس نے کہا تو سوار ہو جا، اللہ مجھے طاقت بخشے گا۔ میں اس کے کندھوں پر سوار ہوگیا۔ اس نے مجھے کہا کہ تو "حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ" پڑھتا چلا جا۔ میں نے اس کا ذکر شروع کیا اور مجھے نیند آ گئی۔ جب میری آنکھ کھلی تو میں زمین پر لیٹا ہوا تھا۔ بیدار ہوا تو اس آدمی کا پتہ نہ لگا۔ میں نے خود کو ایک آباد گاؤں میں پایا۔

میں حیران تھا کہ سینکڑوں میل کا سفر پلک جھپکنے میں کیسے طے ہوگیا۔ یہ سب کچھ "حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ" کا اعجاز تھا۔ یہ گاؤں ہندوؤں کا تھا۔ اس علاقے کا حاکم ایک مسلمان بادشاہ تھا۔ لوگوں نے اسے خبر دی تو وہ میرے پاس آیا وہ مجھے اپنے گھر لے گیا۔ مجھے گرم گرم کھانا کھلایا۔ غسل دلایا اس نے کہا کہ میرے پاس ایک گھوڑا اور ایک عمامہ ہے جو ایک مصری شخص میرے پاس رکھ گیا تھا، وہ تم پہن لو۔ جب وہ عمامہ لایا تو یہ وہی کپڑے تھے جو میں نے اس مصری کو دیئے تھے جب وہ مجھے کول (بھارت کا ایک شہر) میں ملا تھا۔ میں نہایت متعجب ہوا اور سوچ رہا تھا کہ وہ شخص جو مجھے اپنے کندھوں پر سوار کر کے لایا، کون تھا۔

مجھے یاد آیا کہ سفر پر روانہ ہونے سے پہلے مجھے ایک ولی اللہ ابوعبداللہ مرشدی ملے تھے انہوں نے فرمایا تھا کہ تو ہندوستان جائیگا تو وہاں تجھے میرا بھائی ملے گا اور وہ تجھے ایک سختی سے رہائی دیگا اور قلب فارح کا بھی (بقیہ صفحہ نمبر 37)

گرتے بالوں کا خاتمہ

عبقری میں ہریڑ کا مضمون پڑھ کر پتا چلا کہ ہریڑ اور تیل ملا کر گرتے بالوں پر لگانے سے بال رک جاتے ہیں۔ حکیم صاحب اس وقت تیل تو نہیں تھا البتہ دیسی گھی تھا اس میں ہریڑ ایک چمچ ملا کر بالوں میں لگا لیا وہ تو کوئی جادو ہو گیا جو میرے گرتے بال رک گئے۔ میں اب تک چار دفعہ لگا چکی ہوں جہاں کنگھی بھر کر بال گرتے تھے وہاں 80 فیصد گرنا کم ہو گئے ہیں رات کو سوتے وقت ایک چمچ پسی ہوئی ہریڑ کا کھا لیتی ہوں۔ (فرح ناز)

ہر مشکل کا مشکل کشا عمل

جس کسی کو کوئی حاجت درپیش ہو یا کوئی مشکل پیش آئے تو اسے چاہیے کہ چار رکعت نماز بہ نیت قضائے حاجات ادا کرے

حاجت کیلئے بے مثال عمل: یہ عمل قضائے حاجات اور ہر مشکل کے حل کیلئے بے نظیر ہے۔ اس وظیفے کے ہمیشہ پڑھنے سے تمام دینی و دنیوی مشکلات حل ہو جائینگی۔ طریقہ یہ ہے کہ چند آدمی جو کہ باوضو اور پاکیزہ لباس اور خوشبو لگا کر مجلس منعقد کریں اور اس طرح پڑھیں:۔ بسم اللہ شریف ۱۰۰ بار۔ درود شریف ۱۰۰ بار۔ سورۂ فاتحہ ۱۰۰ بار۔ کلمہ طیبہ ۱۰۰ بار۔ کلمہ شہادت ۱۰۰ بار۔ آمنت باللہ ۱۰۰ بار۔ استغفار ۱۰۰ بار۔ آیت الکرسی ۱۰۰ بار۔ اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۱۰۰ بار۔ یُسَبِّحُ لِلّٰہِ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ الْمَلِکِ الْقُدُّوْسِ الْعَزِیْزِ الْحَکِیْمِ ۱۰۰ بار۔ سورۂ اخلاص ۱۰۰ بار۔ کلمہ تمجید ۱۰۰ بار۔ اَللّٰہُ عَلِیْمٌ ۱۰۰ بار۔ یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ ۱۰۰ بار۔ یہ پڑھنے کے بعد نہایت عاجزی سے بارگاہ رب العالمین میں دعا مانگے۔ انشاء اللہ حضور علیہ الصلوٰۃ کے طفیل تمام حاجتیں پوری ہو جائینگی۔

صلوٰۃ الحاجات: حضرت شاہ ولی اللہ صاحب رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس کسی کو کوئی حاجت درپیش ہو یا کوئی مشکل پیش آئے تو اسے چاہیے کہ چار رکعت نماز بہ نیت قضائے حاجات اس طرح ادا کرے کہ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ۱۰۰ بار اور دوسری میں رَبِّ اِنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ ۱۰۰ بار اور تیسری میں وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ ۱۰۰ بار اور چوتھی میں حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ ۱۰۰ بار پڑھے۔ اور بعد سلام کے رَبِّ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ ۱۰۰ بار پڑھ کر حق تعالیٰ سے اپنی حاجت عاجزی سے طلب کرے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کا لا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد لاجواب پرنٹ تا کہ نسلوں تک استفادہ رہے۔)

مجرب قرآنی علاج اور مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں گے۔

نظر زدگی کے لئے مسنون دم

1- سیدنا عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ، حسنؓ اور حسینؓ کو اللہ کی پناہ میں آنے کا دم یوں کیا کرتے تھے، فرماتے: (اُعِیْذُ کُمَا بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّۃِ مِنْ کُلِّ شَیْطَانٍ وَّھَامَّۃٍ وَّمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَامَّۃٍ) ''میں تم دونوں کو اللہ کے مکمل کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں۔ ہر شیطان سے اور ہر زہریلی چیز سے اور ہر اس نظر سے جو لگ جانے والی ہے۔ آپؐ فرماتے: ابراہیمؑ اسحاقؑ اور اسماعیلؑ کو اسی طرح دم کیا کرتے تھے''

2- (بِسْمِ اللّٰہِ اَرْقِیْکَ مِنْ کُلِّ دَاءٍ یُّؤْذِیْکَ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ نَفْسٍ اَوْعَیْنِ حَاسِدٍ، اَللّٰہُ یَشْفِیْکَ بِسْمِ اللّٰہِ اَرْقِیْکَ) ''میں اللہ کے نام کے ساتھ تجھے دم کرتا ہوں، ہر بیماری سے جو تجھے تکلیف دے اور ہر نفس کی شرارت سے، یا حاسد کی نظر کی شرارت سے اللہ تعالیٰ تجھے شفاء دے۔ اللہ کے نام کے ساتھ میں تجھے دم کرتا ہوں۔''

3- (بِسْمِ اللّٰہِ یُبْرِیْکَ وَمِنْ کُلِّ دَاءٍ یَّشْفِیْکَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ ذِیْ عَیْنٍ) ''اللہ کے نام کے ساتھ (شروع کرتا ہوں) وہ تجھے صحت دے، ہر بیماری سے تجھے شفاء دے اور حسد کرنے والے کے حسد سے جب وہ حسد کرتا ہے، وہ تجھے بچائے اور ہر نظر والے کی برائی سے بچائے۔''

4- (اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَاخَلَقَ) ''میں اللہ کے مکمل کلمات کے ساتھ ہر اس چیز کی برائی سے پناہ مانگتا ہوں جسے اس نے پیدا کیا۔''

5-(اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّۃِ مِنْ کُلِّ شَیْطَانٍ وَّھَامَّۃٍ وَّمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَامَّۃٍ) ''میں اللہ تعالیٰ کے پورے پورے کلمات کے ذریعہ سے اس کی پناہ مانگتا ہوں ہر شیطان سے اور ہر زہریلی چیز سے اور اس نظر سے جو لگ جانے والی ہے۔''

6- (اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ الَّتِیْ لَایُجَاوِ زُھُنَّ بَرٌّوَّلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَاخَلَقَ وَذَرَاَ وَبَرَءَ وَمِنْ شَرِّ مَا یَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَایَعْرُجُ فِیْھَا وَمِنْ شَرِّ مَاذَرَاَ فِی الْاَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا یَخْرُجُ مِنْھَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ وَمِنْ شَرِّ طَوَارِقِ اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ اِلَّا طَارِقً یَّطْرُقُ بِخَیْرٍ یَّا رَحْمٰنُ)

''میں اللہ تعالیٰ کے پورے کلمات کی پناہ مانگتا ہوں، وہ جو نہیں ان سے تجاویز کر سکتا کوئی نیک یا بد، ہر اس چیز کی برائی سے جو اس نے پیدا کی اور اس چیز کی برائی سے جو آسمان سے اترتی ہے اور اس برائی سے جو اس میں چڑھتی ہے اور اس کی برائی سے جو زمین میں پیدا ہوئی اور اس کی برائی سے جو زمین سے نکلتی ہے اور رات اور دن کے فتنوں سے اور اس رات اور دن میں آنے والی چیزوں سے مگر وہ رات کو آنے والا جو بھلائی لاتا ہے اے بہت ہی زیادہ رحمت کرنے والے''

7-(اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّۃِ مِنْ غَضَبِہٖ وَعِقَابِہٖ وَمِنْ شَرِّ عِبَادِہٖ وَمِنْ ھَمَزَاتِ الشَّیَاطِیْنَ وَاَنْ یَّحْضُرُوْنِ) ''میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ کے پورے پورے کلمات کے ساتھ، اس کے غضب سے، اس کے عذاب سے، اور اس کے بندوں کی برائی سے، اور شیطان کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔''

بالوں کے گرنے کا ٹوٹکہ

خشک گری 1/2 پاؤ کوٹ کر باریک کر کے 3 کلو پانی میں اُبالیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ نہانے کے آخر میں اسی پانی سے بالوں کو دھولیں اس کے بعد پھر سادے پانی سے بال نہیں دھونے۔ بال گرنے ختم ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ بیماری یا کمزوری کی وجہ سے جو بال گرتے ہیں بحال ہو جائیں گے۔ اس عمل سے بال ملائم اور خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ میں نے یہ ٹوٹکہ اپنی بھابی کو امریکہ میں استعمال کرایا وہ کہتی تھی کہ ایسی لاجواب ہے کہ اس کو بوتلوں میں بھر کر اسٹور میں رکھنی چاہیے۔ (محمد عارف، حویلیاں)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 37

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

مغفرت قریش کی دعا:۔ غزوہ احد میں سید عالم ﷺ کے سامنے کے چار دانت شہید ہوئے تھے اور سر مبارک اور چہرہ انور زخمی ہو گیا تھا۔ یہ دیکھ کر صحابہ کرامؓ عالم اضطراب میں عرض پیرا ہوئے یارسول اللہ ﷺ کاش آپ ان دشمنان دین (قریش) پر بددعا کرتے تاکہ دنیا ان کے خار وجود سے پاک ہو جاتی اور ان کی جفا کاریوں کا سلسلہ ختم ہوتا۔ آپؐ نے فرمایا کہ میں لعنت اور بددعا کے لئے مبعوث نہیں ہوا ہوں بلکہ لوگوں کو راہ حق کی طرف بلانے کیلئے بھیجا گیا ہوں۔ آخر جب بار بار کہا گیا کہ قریش کی تعدیاں اب حد سے بڑھ گئی ہیں تو آپ نے ان کے حق میں یہ دعا کی۔ الٰہی! میری قوم کو بخش دے کہ یہ لوگ بے خبر ہیں۔ جنگ اُحد میں آپؐ کے رخسار مبارک میں خود کے دونوں حلقے پیوست ہو گئے تھے اور حضرت ابوعبیدہؓ نے اپنے دانتوں سے انکو نکالا تھا جب ایک حلقے پر دانتوں کو جما کر اوپر کو کھینچا تو زیادہ زور لگانے کی وجہ سے حضرت ابوعبیدہؓ کا ایک دانت ٹوٹ گیا اور جب دوسرا حلقہ نکالنے کیلئے زور لگایا تو ایک اور دانت نکل آیا۔ یہ دیکھ کر حضرت عمر فاروقؓ نے التماس کی یارسول اللہ ﷺ! دشمنوں کے حق میں بددعا کیجئے تو آپؐ نے پھر بھی یہی دعا کی الٰہی! میری قوم کو بخش دے کہ یہ لوگ ناواقف ہیں (بیہقی فی الشعب) یعنی جو کچھ کر رہے ہیں ناواقفیت کی بنا پر کر رہے ہیں۔

لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ کی برکت

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ عرش کے سامنے نور کا ستون ہے جب کوئی شخص لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ کہتا ہے تو وہ ستون ہلنے لگتا ہے اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ ٹھہر جا وہ عرض کرتا ہے یا باری تعالیٰ کیسے ٹھہروں حالانکہ کلمہ طیبہ پڑھنے والے کی ابھی تک مغفرت نہیں ہوئی اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اچھا میں نے اس کی مغفرت کر دی تو وہ ستون ٹھہر جاتا ہے۔ (بزار عن ابی ہریرہؓ)

آپ کا خواب اور تعبیر

مسجد نبوی ﷺ

میں نے دیکھا کہ میں اور میری بڑی بہن اپنی مشترکہ دوست نوشین کے گھر گئے ہیں۔ نوشین کی امی نے ایک صندوق سے نوشین کے منگیتر کی تصویر نکالی اور میری بہن کو ایک کمرے میں لے جا کر تصویر دکھانے لگیں۔ مجھے اچھا نہیں لگا کیونکہ انہوں نے تصویر کے بارے میں مجھے نہیں بتایا۔ میں ان کے ایک کمرے میں گئی اور منہ پر کپڑا رکھ لیا۔ خواب ہی میں میری آنکھ لگ گئی۔ خواب کے اندر ہی میں نے خواب دیکھا کہ میں مسجد نبویؐ میں ہوں۔ مسجد کے ستون میں نے واضح طور پر دیکھے۔ میں مسجد نبویؐ کے صحن میں کھڑے ہو کر بے تحاشہ رو رہی ہوں اور کہہ رہی ہوں کہ یارسول اللہؐ مجھے معاف کر دیں میرے گناہوں کو معاف کردیں، پھر میں مسجد نبویؐ کے وضو خانے میں گئی وہاں میری مرحومہ دادی کرسی پر بیٹھی ہوتی ہیں۔ میں نے جھک کر زمین سے پائپ اٹھایا تو پانی پائپ سے نکل کر دادی کے پاؤں پر گرا جس پر دادی نے مجھے ہلکی سی چپت لگائی۔ دادی نے کرسی پر بیٹھ کر میرے ساتھ وضو کیا۔ کبھی کبھی سہارے کے لئے دادی میرے گھٹنے پر ہاتھ بھی رکھ لیتیں۔ اس موقع پر میری آنکھ کھلتی ہے تو میں اپنی دوست کے گھر پر ہی ہوتی ہوں۔ آنکھ کھلنے کے فوراً بعد میں سبحان اللہ کہتی ہوں۔ (میں خواب کے اندر ہی خواب دیکھتی ہوں، اس لئے میری آنکھ بھی دوست کے گھر کھلتی ہے) میں بے تحاشہ اور زاروقطار رو رہی ہوتی ہوں۔ مجھے مدینہ اور مسجد نبویؐ بے انتہا یاد آتی ہے اور مجھے یوں لگتا ہے کہ میں سچ مچ وہاں سے ہو کر آئی ہوں۔ میرا چھوٹا بھائی میرے برابر میں بیٹھا ہوتا ہے، میں نے اسے خواب کے بارے میں کچھ نہیں بتایا پھر بھی وہ مجھے روتا ہوا دیکھ کر پوچھتا ہے کہ کیا مسجد نبویؐ بہت یاد آرہی ہے؟ میں کہتی ہوں ہاں۔ مجھے اس بات کا بہت یقین ہوتا ہے کہ میرا یہی بھائی مجھے مدینے لے کر جائیگا۔ میری بڑی بہن نوشین کے گھر میں شام کے وقت پراٹھے بناتی ہیں اور پھر میری حقیقت میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فاطمہ محفوظ)

تعبیر: آپ کا خواب بہت مبارک ہے اور انشاء اللہ بہت اچھی ترقیاں اور برکات ملنے کا اشارہ ہے۔ آپ سنتوں کا اہتمام کیا کریں اور اسوۂ رسول اکرم ﷺ کا مطالعہ کریں۔

مدینہ کا سفر

میں دیکھتا ہوں کہ ایک بزرگ مجھے فرماتے ہیں کہ ’’چل مدینہ‘‘......(نہ ہی نرم لہجے میں اور نہ سخت لہجے میں بلکہ درمیانے اور بارعب لہجے میں) میں بہت خوش ہوتا ہوں لیکن میں سوچتا ہوں کہ میرے پاس تو ویزا ہے ہی نہیں، صرف پاسپورٹ ہے، پھر بھی میں سرحد کی طرف روانہ ہوتا ہوں۔ راستے میں ایک گاؤں میں مجھے حاجی صاحب دکان میں نظر آتے ہیں۔ یہ حاجی صاحب ہمارے علاقے میں دکان کرتے ہیں اور اس سال حج پر گئے تھے۔ اس کے بعد آگے میں مسجد میں نمازیوں کو وضو کرتے ہوئے دیکھتا ہوں، مزید آگے جا کر مسجد سے نمازیوں کو نماز سے فارغ ہو کر باہر نکلتا ہوا دیکھتا ہوں، ان میں میرا دوست ناصر نماز پڑھ کر آرہا ہوتا ہے۔ اسی دوران میں اپنی چپل تلاش کر رہا ہوتا ہوں کہ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ضیاء الاسلام لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ اپنی زندگی سنت نبوی ﷺ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں کہ جو جتنا سنت کے قریب ہے اتنا ہی تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے نزدیک ہے۔ اس کے برعکس جو سنتوں سے دور اور بدعتوں پر مصر ہو وہ خواہ محبت کا کتنا ہی دعویٰ کرے لیکن سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم سے دور ہے۔

حضرت عیسیٰؑ کی آمد

ہم سب گھر والے اپنی نانی اماں کے گھر گئے ہوئے ہیں۔ اور سب ایک دوسرے سے ہنسی خوشی باتیں کر رہے ہوتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد میں باہر صحن میں آجاتی ہوں۔ اچانک باہر سے ایک آدمی آتا ہے اور مجھے بلند آواز میں کہتا ہے کہ باہر حضرت عیسیٰؑ آگئے ہیں۔ یہ بات سن کر ہم سب گھر والے اس آدمی کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (مصباح ارم، سرائے عالمگیر)

تعبیر: بہت مبارک خواب ہے اور آپ کے ننھیال میں سے کوئی طب میں کمال حاصل کرے گا جس سے مخلوق خدا کو بہت نفع حاصل ہوگا، واللہ اعلم۔

ناک میں چھید

میں نے دیکھا کہ میری باجی میری ناک سوئی سے چھید رہی ہیں۔ حقیقت میں میری ناک پہلے ہی چھدی ہوئی ہے لیکن خواب میں میری ناک چھدی ہوئی نہیں ہے اور میری باجی سوئی سے اسے چھید رہی ہیں۔ (نازیہ بشیر احمد فیصل آباد)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو عنقریب ایک اہم ذمہ داری سونپے جانے کا اشارہ ہے اگر آپ پانچ وقت نماز کا اہتمام کرتی ہیں تو انشاء اللہ آسانی سے یہ اہم کام انجام دیدیں گی۔

جنت کا راستہ

بہت طویل راستہ ہے، میں اس پر جا رہی ہوں، میری دونوں طرف درختوں کی لمبی قطاریں ہیں، مگر سارے درخت سوکھے ہوئے نظر آتے ہیں مجھے یوں لگتا ہے کہ یہ راستہ جنت کی طرف جاتا ہے۔ کچھ آگے بڑھتی ہوں تو مجھے سارے درخت سرسبز پتوں میں ڈھکے نظر آتے ہیں۔ میں یہ محسوس کرتی ہوں کہ اب میرا سفر ختم ہونے والا ہے۔ میں جنت میں جلد داخل ہو جاؤں گی۔ پھر میں ایسی جگہ پہنچ جاتی ہوں جہاں ہر طرف پھول ہی پھول ہوتے ہیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فرزانہ فاروق، ٹھٹھہ)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اس بات کی طرف متوجہ کیا گیا ہے کہ آپ نبی اکرم ﷺ کی مبارک سنتوں کو اپنی زندگی کا جزو بنالیں کیونکہ یہی دراصل جنت کے راستے ہیں۔ آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں اور فضائل اعمال کا مطالعہ کیا کریں۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔ (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

محتاجی: ۔ اَلْعَزِیْزُ چالیس روز تک ہر روز اکتالیس بار پڑھیں تو کبھی کسی کی محتاجی نہ ہوگی یعنی اللہ بہت کچھ عطا فرمائے گا۔

اسم محمدؐ سے ازلی مشکلات کا حل

(ع م ۔ چوہدری)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ حضورانور ﷺ نے فرمایا کہ جبرائیل علیہ السلام میرے پاس پیغام رسالت ﷺ لیکر آئے تو میں جس پتھر یا درخت کے قریب سے گزرتا تھا وہ یہی کہتا تھا۔ اَلسَّلَامُ عَلَیْکَ یَا رَسُوْلَ اللّٰہِ

حضرت علامہ سخاوی رحمۃ اللہ علیہ حضور اکرم ﷺ کا یہ ارشاد مبارک نقل کرتے ہیں کہ تین آدمی قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے عرش کے سائے میں ہوں گے جس دن اس سائے کے علاوہ اور کوئی سایہ نہ ہوگا۔

1-وہ شخص جو کسی مصیبت زدہ کی مصیبت ہٹائے۔

2-جو میری سنت کو زندہ رکھے۔

3-وہ شخص جو میرے اوپر کثرت سے درود بھیجے۔

پتھر اور درخت کا درود شریف: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ حضورانور ﷺ نے فرمایا کہ جبرائیل علیہ السلام میرے پاس پیغام رسالت ﷺ لیکر آئے تو میں جس پتھر یا درخت کے قریب سے گزرتا تھا وہ یہی کہتا تھا۔

اَلسَّلَامُ عَلَیْکَ یَا رَسُوْلَ اللّٰہِ

حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ جس نے میرے اوپر بسبب تعظیم درود بھیجا تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے ایک ایسا فرشتہ پیدا کرتا ہے جس کا ایک بازو مشرق میں اور دوسرا مغرب میں اور پاؤں اس کے ساتوں زمینوں میں ہوتے ہیں اور گردن اس کی عرش سے لگی رہتی ہے۔ اللہ تعالیٰ اس فرشتے سے فرماتے ہیں کہ اے فرشتے اس بندے کے اوپر درود بھیج جس نے میرے نبی ﷺ پر درود بھیجا۔ پس وہ فرشتہ قیامت تک اس آدمی پر درود بھیجتا رہتا ہے۔ سبحان اللہ (مکاشفۃ القلوب 15) (شرح دلائل الخیرات195)

نام مصطفیٰ ﷺ کی تعظیم اور درود شریف:

حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کا زمانہ تھا۔ ان کی قوم بنی اسرائیل میں ایک مرد تھا جو بڑا فاسق و فاجر تھا۔ اس نے سو سال گناہوں اور نافرمانیوں میں گزار دیئے یہاں تک کہ وہ مرگیا۔ جب وہ مرگیا تو بنی اسرائیل نے اس کی لاش کو گھسیٹ کر گندگی کے ایک ڈھیر پر پھینک دیا۔ اللہ تعالیٰ نے سیدنا موسیٰ علیہ السلام کی طرف وحی بھیجی کہ ہمارا ایک بندہ فوت ہوگیا ہے اس کی تجہیز و تکفین کرو اور نماز جنازہ پڑھاؤ اور لوگوں کو بھی اس کا جنازہ پڑھنے کی ترغیب دلاؤ۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد خداوندی کی تعمیل کے بعد دربار الٰہی میں عرض کی یا اللہ اتنا بڑا مجرم و گناہگار ایسے اعزاز کا حقدار کیسے ہوا؟ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ اے موسیٰ! بے شک وہ بڑا گناہگار اور سخت سزا کا حقدار تھا مگر ایک دن اس نے نظر فی التوراۃ اسم محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم فقبلہ ووضعہ علی عینہ وصلی علیہ فغفرت لہ وزوجہ بالحوراء ''تورات کھولی اور میرے محبوب محمد مصطفیٰ ﷺ کا اسم گرامی دیکھا تو اس نام کو چوما اور دونوں آنکھوں پر رکھا اور ان پر درود شریف پڑھا'' اس لئے میں نے اس کے تمام گناہوں کو بخش دیا ہے اور اس کو اپنے مقبول بندوں میں شامل کر دیا ہے۔ (سیرت حلبیہ صفحہ 80 جلد اول)

ظالم بادشاہ سے نجات مل گئی: ''منتخب النفائس جلد دوم صفحہ 112'' پر ہے کہ میں ایک ظالم وجابر بادشاہ کے خوف سے جو میرے تعاقب میں تھا اور مجھ پر ظلم کرنا چاہتا تھا' بیابان اور جنگلوں کی طرف بھاگا لیکن جب بچنے کی کوئی صورت نظر نہ آئی تو جنگل ہی میں زمین پر بیٹھ گیا اور ایک خط زمین پر کھینچا اور وہیں بیٹھ کر ایک ہزار مرتبہ درود شریف پڑھا اور دعا کیلئے ہاتھ اٹھائے اور بارگاہ ایزدی میں عرض کیا کہ اے پالنے والے میں نے آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو تیری بارگاہ میں اپنا شفیع بنایا ہے پس مجھ کو اس ظالم بادشاہ کے خوف سے بے خوف کردے تجھ کو واسطہ ہے آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے اسم گرامی کی حرمت کا۔ پس میرا یہ دعا کرنا تھا کہ ہاتف غیبی کی آواز آئی کہ بہترین شفاعت کنندگان ہیں محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم اگرچہ وہ مسافت میں دور ہیں لیکن منزلت اور محبت میں قریب ہیں۔ ہم نے تیرے دشمن کو ہلاک کردیا ہے۔ پس جب میں واپس گیا تو معلوم ہوا کہ وہ ظالم وجابر بادشاہ مرگیا ہے۔

اِیَّاکَ نَعْبُدُ سے لاعلاج مرض کا خاتمہ

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

تقریباً ڈیڑھ سال پہلے حکیم صاحب نے مجھے ''اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ'' کا ورد بتایا تھا۔ میں تو توجہ و دھیان سے نہ پڑھ سکا مگر بہت سے لوگوں کو بتایا۔ اس کے نتائج وفوائد بھی بہت ہوئے ان میں سے کچھ عرض ہیں۔ ہمارا ادویات کی پیکنگ کا کام ہے، اس میں استعمال ہونے والا پلاسٹک ہم بازار سے خریدتے ہیں۔ بیڈن روڈ پر عبدالباسط کی پلاسٹک کی دکان ہے جن کو میں نے یہ پڑھنے کو بتایا اور تاکید کرتا رہا۔ تقریباً 3 ہفتے بعد میرا دوبارہ جانا ہوا تو وہ مجھے اپنے ساتھ پرائیویٹ روم میں لے گئے جہاں بڑی بڑی پارٹیوں سے وہ میٹنگ کرتے تھے۔ جاتے ہی کہنے لگے فیصل صاحب آپ نے تو بڑے ہی کمال کی چیز بتائی ہے میری زندگی میں ہر طرف سکون ہی سکون ہوگیا ہے۔ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ میری نمازوں میں کمزوری تھی اب 2 سے 3 نمازیں پکی ہیں۔ کاروبار میں پہلے بھی کمی نہ تھی مگر اب تو دکان پر بہت رونق ہے۔ پہلے میں پارٹیوں کو فون کرکے آرڈر لیتا تھا مگر اب خود مجھے فون پر آرڈر لکھواتے ہیں۔ میں بس آفس میں بیٹھ کر یہ ذکر پڑھتا رہتا ہوں۔ رکے ہوئے کام چل پڑے ہیں۔ گھر میں بھی سکون ہے اور کاروبار میں بھی۔ اب تو عبدالباسط صاحب 5 وقت کے نمازی ہیں' 6 کلمے یاد کرلئے ہیں روزانہ کچھ حصہ قرآن پاک پڑھتے ہیں اور ایک اور کاروبار شروع کرلیا ہے جو نہایت عروج پر ہے۔ بڑی بڑی کمپنیاں ان سے کام کروانے کے لئے لائن میں ہوتی ہیں اور یہ سب ''اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ'' کا کمال ہے۔ عبدالباسط صاحب کے ماموں جو انہیں کی دکان پر اکاؤنٹنٹ ہیں، عرصہ 10 سال سے انہیں دمہ کی شکایت تھی۔ میں جب بھی دکان پر جاتا تو ان کی دراز میں (Ventelive) سپرے موجود ہوتا تھا۔ خیر جب بھی جاتا وہ مجھ سے اپنے دمہ کے متعلق دوا کا پوچھتے۔ عبدالباسط صاحب کے فوائد کو دیکھتے ہوئے میں نے انہیں بھی ''اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ'' پڑھنے کو بتایا تقریباً 15,10 روز کے بعد میرا جانا ہوا تو میں نے ان سے پوچھا کہ ماموں جو بتایا تھا' پڑھ رہے ہیں تو کہنے لگے جی بالکل۔ طبیعت پوچھی تو انہوں نے سینے پر ہاتھ رکھ کر کہا کہ فیصل صاحب ایسا لگتا ہے کہ سکون ہوگیا ہے اور حیرت والی بات یہ تھی کہ اب ماموں کی دراز میں (Ventelive) سپرے بھی نہیں تھا۔ (فیصل شمسی، لاہور)

لازوال شباب بے مثال جوانی کی ڈائری

آفتاب احمد

لوگ عموماً چالیس سال کی عمر میں جسمانی کام، پیدل چلنے یا ورزش کرنے سے شرماتے ہیں، حالانکہ معاشی حالات چاہے کیسے ہی ہوں، ہر عمر میں اور خاص طور پر جوانی کے اختتام کے عرصے میں بہتر صحت کیلئے زیادہ جسمانی کام، چستی اور پھرتی کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اپنی ادھیڑ عمر سے پندرہ سال چھوٹے یا جوان نظر آنا چاہتے یا چاہتی ہیں تو کرسی اور پلنگ پر آرام سے بیٹھے رہنے کی عادت کم کیجئے اور تیز چہل قدمی کیلئے آرام دہ جوتے خرید لیجئے۔ یہ تو ایک سرسری سا مشورہ تھا لیکن آپ ورزش کی اہمیت پر جس قدر غور کریں گے اسی قدر آپ اس کی افادیت کے قائل ہو جائیں گے۔ ورزش یوں تو ہر عمر کے لوگوں کیلئے ضروری اور مفید ہے، لیکن چالیس برس سے اوپر کے لوگوں کیلئے یہ ایک لازمی ضرورت بن جاتی ہے۔ ورزش کا مطلب یہی نہیں کہ ڈنٹر پیلے جائیں، بیٹھکیں لگائی جائیں یا بھاری وزن اٹھایا جائے، بلکہ عموماً ہلکی ورزش، خاص طور پر کوئی جسمانی کام اور چہل قدمی بہترین قسم کی ورزشیں ہیں۔ لوگ عموماً یہ خیال کرتے ہیں کہ جیسے جیسے عمر بڑھتی اور جوانی ڈھلتی جاتی ہے انسان کو زیادہ آرام کرنے اور سست رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ خیال سراسر غلط ہے۔ بے حرکتی سستی، محنت نہ کرنے اور پیدل نہ چلنے سے اس عمر میں زیادہ نقصانات ہوتے ہیں۔ عموماً روایتی نظریات اور تصورات بھی یہی ہیں کہ آدمی کو جوانی کے بعد زندگی آرام سے گزارنی چاہیے یا یہ کہ آدمی اس عمر میں محنت، کے قابل نہیں رہتا۔ اس کے برعکس زندگی میں کامیاب اور خوش وخرم لوگوں کیلئے زندگی کا یہ زمانہ زیادہ تن دہی، محنت اور جسمانی کام کا دور ہوتا ہے۔

لوگ عموماً چالیس سال کی عمر میں جسمانی کام، پیدل چلنے یا ورزش کرنے سے شرماتے ہیں، حالانکہ معاشی حالات چاہے کیسے ہی ہوں، ہر عمر میں اور خاص طور پر جوانی کے اختتام کے عرصے میں بہتر صحت کیلئے زیادہ جسمانی کام، چستی اور پھرتی کی ضرورت ہے۔ اکثر بوڑھے یا ادھیڑ عمر کے لوگ سست روی اور ہر کام میں تساہل کے قائل نہیں ہوتے مگر روایات اور معاشرتی حالات بالعموم انہیں بوڑھے اور کمزور کر دیتے ہیں۔ مغربی ملکوں میں لوگ ادھیڑ عمر میں زیادہ چست اور پھرتیلے ہو جاتے ہیں اور فارغ وقت میں ورزش اور چہل قدمی یا کسی اور کھیل کو کود کو ترجیح دیتے ہیں۔

ماہرین صحت کا مشورہ تو ہر عمر کے لوگوں کیلئے یہی ہے کہ زیادہ سے زیادہ جسمانی کام، چہل قدمی اور محنت کی جائے لیکن ادھیڑ عمر یا بوڑھے لوگوں کو بھی سماج کے خیالات اور نظریات سے دل برداشتہ ہو کر جسمانی محنت اور ورزش محض شرما کر ترک نہیں کرنی چاہیے۔ ایسی صورت میں لوگ صحت خراب کر کے دواؤں کا سہارا لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں یا پھر بڑھاپے کے ایام اپنی مدد آپ اور پرہمت زندگی کے بجائے دوسروں کے سہارے عزیز و اقارب کے ہاں یا نرسنگ ہوم میں گزارتے ہیں۔ حالیہ ریسرچ کی روشنی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ زیادہ عمر کا مطلب بڑھاپا نہیں ہوتا اور اکثر اوقات اسی حصے میں محنت اور ہلکی ورزش زیادہ آسان اور پُرمسرت ہوتی ہے۔ صرف تھوڑی سی مستقل مزاجی اور حوصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عمر بڑھنے اور جوانی کے ڈھلنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ چہل قدمی، جسمانی کام اور ہلکی ورزش کو خیرباد کہہ دیا جائے۔ اسی ریسرچ سے پتا چلا ہے کہ ورزش سے خلیات کی خستگی اور کمزوری دور ہوتی ہے اور ورزش کی بدولت درازی عمر اور احیائے شباب بھی ممکن ہوتا ہے اس کا ایک واضح سائنسی سبب ہے۔ اگرچہ آکسیجن کی زیادہ سے زیادہ مقدار کی ضرورت وہی رہتی ہے، لیکن مقدار انجذاب میں عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی ہے۔ اگر ورزش یا چہل قدمی نہ کی جائے تو عمر کے ساتھ ساتھ آکسیجن کی مقدار و حجم میں ہر سال تقریباً ایک فیصد کی کمی ہو جاتی ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ کسی غیر فعال بوڑھے یا بڑی عمر کے شخص کے جسم کے ہر حصے کو وقت کے ساتھ ساتھ خلیات کو تقویت و تغذیہ بخشنے والی آکسیجن کی کم تر مقداریں مل رہی ہیں۔ بہرحال اگر ایسا شخص سست بیٹھے رہنے کے بجائے چہل قدمی اور جسمانی محنت و کام پر آمادہ ہو کر فعال ہو جائے تو اس کے جسم میں آکسیجن کا انجذاب دوبارہ بڑھ سکتا ہے اور بڑھاپے کے آثار ختم ہو سکتے ہیں۔ بڑی عمر کے لوگ جسمانی محنت، ورزش اور چہل قدمی وغیرہ کے ذریعہ سے زیادہ مقدار میں آکسیجن جذب کر سکتے ہیں۔ اس طرح ان کے خلیات میں کہنگی اور کمزوری نہیں آتی اور وہ اپنی عمر سے پندرہ سال کم معلوم ہوتے ہیں۔

ورزش اور چہل قدمی وغیرہ سے قلب کی فعالیت، پھیپھڑوں کی صلاحیت اور خون کی مقدار درست اور صحت مند ہوتی ہے ورزش سے ادھیڑ عمر کے لوگوں کے اعصاب اور معکوسات (ریفلیکسس) چست اور صحت مند رہتے ہیں۔ ان میں بوڑھے لوگوں کے برعکس جوانوں کی طرح فوری ردعمل اور چستی و حرکت برقرار رہتی ہے وہ عضلات کے کام لینے اور ان کو حرکت دینے کے درست اور بروقت فیصلے کر سکتے ہیں۔

ہلکی ورزش میں تیز چہل قدمی، کبھی کبھی تھوڑا سا دوڑنا، سیڑھیوں پر چڑھنا، آہستہ آہستہ سائیکل چلانا، گھر کے باغیچے میں کام کرنا اور گھریلو کام نیز چھوٹی موٹی مرمت وغیرہ شامل ہیں۔ ورزش کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے شریانوں میں خون میں چربی (کولیسٹرول) کی مقدار نہیں بڑھتی اور شریانیں صاف رہتی ہیں اور قلب کو آرام ملتا ہے اور بے جا اعصابی دباؤ اور تناؤ سے نجات رہتی ہے۔ ہر روز ہلکی ورزش یا پیدل چلنے سے قلب کے امراض کے خطرات حیرت انگیز طور پر کم ہو جاتے ہیں۔ ولندیزی سائنس دانوں کے ایک سروے کے مطابق سب سے زیادہ صحتی خطرات ان لوگوں کو لاحق ہوتے ہیں جو سارا دن بیٹھے رہتے ہیں ان کو دفتر یا گھر میں حرکت اور چلنے پھرنے کا موقع یا ضرورت پیش نہیں آتی۔ یہ لوگ اگر فربہی کی طرف مائل ہیں تو انہیں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ انہیں ہاضمے کی خرابی، گنٹھیا اور قلب کے امراض کے سخت خطرات لاحق ہیں۔ ان میں سے ان لوگوں کو مزید خطرات درپیش ہیں جو دن بھر میں دو گھنٹے کیلئے بھی چلتے پھرتے یا حرکت نہیں کرتے ہیں۔ امراض قلب سے بچنے کیلئے روزانہ کم از کم نصف گھنٹے تک کسی نہ کسی قسم کی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔

گردہ اور مثانے کی پتھری دور کرنے کیلئے

(۱) مولی کے نرم پتے جس قدر آپ کھا سکیں، کھاتے رہیں اس عمل سے بیس بائیس دن میں پیشاب کے راستے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔

(۲) سہاگہ تیکیا ایک تولہ لیں اور اسے باریک پیس لیں۔ اسے پانچ تولہ روغن گاؤ میں ملا کر پکائیں۔ سہاگہ پھول جائے تو نکال کر پیس لیں اور بارہ تولہ شہد ملا لیں ہر روز تین ماشہ کھائیں۔ پتھری ختم ہو جائے گی۔

(۳) ایک پودا جس کا نام "پتھرچٹا" ہے اس کے پتے توڑ لیں اور انہیں کھاتے رہیں۔ پتھری ختم کرنے کے لئے یہ سب سے اکسیر علاج ہے۔ (علی شہزاد، فیصل آباد)

سکتہ کے خاتمے کیلئے: ہینگ لیں اور اسے عرق سونف میں ڈال کر پیس لیں مریض کو یہ سنگھانے سے سکتہ دور ہو جاتا ہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی مجلس شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

دو نفل یا اینٹی بائیوٹک

1998ء کی خوشگوار شام تھی۔ میں کچھ ساتھیوں کے ساتھ باجوڑ ایجنسی کے سفر پر تھا۔ ہمارا قیام ایک مسجد میں تھا جو کہ مہاجر کیمپ کی مسجد کہلاتی تھی۔ پچھلے دو دنوں سے میرا گلا سخت خراب تھا ٹانسلز بہت زیادہ بڑھ گئے تھے یہاں تک کہ بات بھی نہ ہوتی تھی۔ دیسی ادویات، ٹوٹکے اور پھر آخر میں ہائی اینٹی بائیوٹک (Augmentin 625mg) دوائی بھی صبح وشام کھائی مگر آرام ندارد! اس شام تو میں بہت ہی بے زار ہوگیا دل چاہا کہ گلا ہی کاٹ دوں تاکہ کام تمام ہو۔ ڈاکٹر آپریشن کا مشورہ دے رہے تھے۔ مغرب کی نماز پڑھ کر مسجد کے اندر کے حصے میں ہی بیٹھ گیا۔ گرمیوں کے دن تھے، نماز عموماً باہر صحن ہی میں ہوتی تھی اس لیے اندر میں اکیلا ہی تھا اچانک دل میں خیال آیا کہ صبح ہی ایک صاحب نے دو رکعت نفل کے ذریعے اللہ سے ہر کام حل کروانے کی ترغیب دی تھی وہ کیوں نہ آزماؤں۔ آزمائش میرے لئے تھی ورنہ نفل سے تو صحابہ کرامؓ اللہ سے لیتے آئے ہیں۔ میرے ہاتھ میں دواؤں کا تھیلا تھا جس میں مختلف دافع سوزش، درد وغیرہ کی ادویات تھیں اور گلے میں سخت تکلیف تھی۔ میں نے تھیلا اٹھا کر مسجد سے باہر پھینکا اور دو نفل کے لئے کھڑا ہوگیا۔ آپ یقین کریں یا نہ کریں، سلام پھیرنے کے بعد مجھے 60% فرق پڑ چکا تھا تھوڑی دیر بعد ہی عشاء تیار تھی، نماز پڑھی اور سوگیا۔ اپنے رب کے صدقے جاؤں صبح جب فجر کے لئے اٹھا تو نہ گلا خراب تھا نہ ٹانسلز میں تکلیف یاد رہا تھا۔ نماز کے بعد مقامی ساتھی ناشتہ میں گھی میں تلی ہوئی روٹیاں لائے جو میں مزے لے کر کھا رہا تھا اور کچھ گھنٹے پہلے مجھ سے پانی بھی نہ نگلا جاتا تھا۔ اللہ کی مدد کو آنکھوں سے دیکھ کر حیرت بھی ہوئی اور خوشی بھی۔ آپ بھی آزمائیں! مگر یاد رکھیں آزمائش آپ کی ہوگی یعنی آپ کے ایمان ویقین کی۔ (ابو ام ہانی، لاہور)

دل کو سیاہ کرنے والی پانچ بیماریاں

دل کو سیاہ کرنے والی پانچ بیماریاں یہ ہیں: (۱) لوگوں سے بہت زیادہ میل جول (۲) دل میں بہت زیادہ خواہشات رکھنا (۳) اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور سے مدد مانگنا (۴) پیٹ بھر کے کھانا (۵) ضرورت سے زیادہ سونا

ہمیں جاننا چاہئے کہ دل اللہ تعالیٰ کی طرف لے جانے کا راستہ ہے۔ آخرت کا دروازہ ہے' سچائی کے راستے کو تلاش کرنے اور تزکیہ نفس کی منزل تک پہنچنے کا ذریعہ ہے۔ یہ راستہ اپنی روشنی، زندگی، صحت، مضبوطی اور اس کے سننے اور دیکھنے کی صلاحیت سے وابستہ ہے۔ یہ پانچ بیماریاں دل کی روشنی کو گل کر دیتی ہیں۔ دل کی سماعت کو سن کر دیتی ہیں صحت کو کمزور اور اس کی مستعدی کو ڈھیلا کر دیتی ہیں اور دل کی فیصلہ کرنے کی قوت کو جامد کر کے اسے مخالف راستے پر ڈال دیتی ہیں۔ اگر کوئی اس تبدیلی کو محسوس نہ کر سکے تو اس کا دل مردہ ہو چکا ہے کیونکہ کسی لاش پر چاہے جتنے زخم لگائیں اسے تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ وہ رکاوٹیں ہیں جو اس کی راہ میں حائل ہیں اور اسے اپنے اصل مقصد تک پہنچنے سے روکتی ہیں جس کے لئے اسے تخلیق کیا گیا تھا اور اسے حقیقی خوشی کی منزل سے دور کر دیتی ہیں کیونکہ حقیقی خوشی تو صرف اللہ تعالیٰ کو جاننے اور اس سے محبت کرنے میں مضمر ہے اور سچا امن اسے یاد کرنے میں ہے۔ دل ہی انسان کی اصل جنت ہے کیونکہ آخرت میں بھی جنت کا حصول اسی وجہ سے باعث مسرت ہو گا کہ وہاں اہل بہشت کو اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل ہوگا۔ امام ابن تیمیہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ انسان کی اصل جنت اس کا دل ہے اگر وہ دنیا میں اس جنت کو حاصل نہیں کر سکتا تو وہ آخرت میں کبھی جنت حاصل نہیں کر سکے گا۔ اللہ تعالیٰ سے محبت کرنے والی چند ہستیوں کا قول ہے کہ اس دنیا کے سب سے بڑے بدقسمت لوگ وہ ہیں جو اس کی سب سے زیادہ شیریں چیز کو چکھے بغیر یہاں سے رخصت ہو جاتے ہیں ہر وہ شخص جو دل رکھتا ہے وہ اس چیز کو دیکھ سکتا ہے اور اس کا ذائقہ چکھ کر اسے جان سکتا ہے لیکن یہ پانچ چیزیں اس ذائقے کے چکھنے میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ دل کو ایسا کرنے سے روک دیتی ہیں' اس کے سفر میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں' اس میں کمزوری اور بیماری پیدا کر دیتی ہیں جس کے باعث وہ شخص اس ذائقے کو چکھنے سے خوف زدہ رہتا ہے۔

(۱) بہت زیادہ میل جول: یہ بیماری انسان کے دل کو لوگوں سے بے جا میل جول کے اثر سے آلودہ کر دیتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ رفتہ رفتہ بالکل سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں دل منتشر، تنہا، اداس، مضطرب اور کمزور ہو جاتا ہے۔ بہت زیادہ میل جول سے انسان میں دوسروں کیلئے پیار، محبت، بغض، نفرت، کینہ جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں کیونکہ وہ دوسروں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتا ہے لہٰذا دوسروں سے میل جول اچھے مقاصد اور دین کے لئے ہونا چاہئے۔ اسی مقصد کے لئے جمعہ، عیدین، حج کے مواقع بنائے گئے ہیں تاکہ انسان علم حاصل کر کے برائی سے بچے اور نیکی کے راستے پر چلے۔ **(۲) خواہشات کا سمندر:** خواہشات کا سمندر بے کنارا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ خواہشات انسان کا اثاثہ ہوتی ہیں۔ جھوٹی خواہشات کی مثال ایسی ہے جیسے ایک مردار ہو اور اس کے طالب کی مثال اس کتے کی سی ہے جو اس لاش کو بھنبھوڑتا ہے۔ **(۳) شرک:** یہ سب بیماریوں میں سے خطرناک ہے اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک ٹھہرانے سے زیادہ نقصان دہ کوئی چیز نہیں۔ اگر کوئی دل اللہ تعالیٰ کے علاوہ کسی اور سے لو لگاتا ہے تو اللہ تعالیٰ جل شانہٗ اس شخص کو اسی کے رحم وکرم پر چھوڑ دیتے ہیں جس سے اس نے لو لگا رکھی ہو۔ اس طرح وہ نہ تو اللہ تعالیٰ سے کچھ پا سکتا ہے اور نہ اس سے جسے اس نے اللہ تعالیٰ کے علاوہ معبود بنا رکھا ہو۔ **(۴) خوراک:** اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں سے منع فرمایا ہے انہیں کھانے سے اور پیٹ کو بہت زیادہ بھرنے سے بھی انسان کا دل مردہ ہو جاتا ہے۔ ممنوعہ چیزوں میں مردار، خون سور کا گوشت، خونخوار جانوروں اور پنجوں میں پکڑ کر کھانے والے پرندوں کا گوشت ہے اس کے علاوہ چوری کر کے، چھین کر، سود اور رشوت وغیرہ سے حاصل کی گئی خوراک اور معدہ کو پورا بھرنا شامل ہے۔ **(۵) بہت زیادہ سونا:** بہت زیادہ سونے سے انسان کا دل مردہ ہو جاتا ہے، جسم فربہ ہو جاتا ہے اور آدمی سستی اور کاہلی کا شکار ہو جاتا ہے۔ نیند کی بہترین قسم وہ ہے جب آدمی میں سونے کی شدید خواہش پیدا ہو اور وہ سو جائے۔ رات کو جلد سونا رات کے آخری حصے میں سونے کی نسبت جاگنا زیادہ اچھا اور مفید ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھ گنہگار کو اور پورے عالم کے مسلمانوں کو دل کی ان پانچ خطرناک بیماریوں سے بچائے اور ہمارے دل کو اپنی محبت کے قابل بنائے۔

(محمد اکمل فاروق ریحان، سرگودھا)

عسل (شہد) کے فوائد

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ عرصہ سے

ماہنامہ عبقری کا قاری ہوں لیکن اس پیارے ماہنامہ میں لکھنے کی کوشش پہلی مرتبہ کر رہا ہوں۔ قرآن مجید میں اللہ رب العزت ارشاد فرماتے ہیں "فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ" (النحل:69) ترجمہ لوگوں کیلئے اس میں شفاء ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "من لعق ثلث غداوب فی شھد لم یصب عظیم من البلاء" (مشکوٰۃ باب الطب) ترجمہ: جو شخص ہر مہینہ میں تین دن صبح شہد چاٹے گا اس کو کوئی بڑی بیماری نہیں لگے گی۔
اجزاء: شہد میں حیاتین، پروٹین کے علاوہ تانبا، چونا، پوٹاشیم اور مینگنیز پائے جاتے ہیں اور وٹامن اے، بی اور سی بھی موجود ہوتے ہیں۔ **فوائد:** شہد انسانی جسم میں حرارت کو بڑھا کر دوران خون کو تیز کرتا ہے۔ شہد ٹائیفائیڈ کے جراثیم کو 48 گھنٹے میں، دمہ کے جراثیم کو 4 دن میں، پیچش کے جراثیم کو 10 گھنٹے میں ختم کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں شہد آنتوں کی سوجن، بخار اور جگر کے مریض کیلئے مفید ہے۔ دل کے امراض میں کافی حد تک مفید پایا گیا ہے اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے استعمال سے بینائی اور گردوں کو تقویت ملتی ہے۔ تازہ شہد محرک ملین اثر رکھتا ہے۔ ایک سال کا پرانا شہد قابض، محرک، مجلی، مقوی کشش مرض اور ملین اثر رکھتا ہے۔ حرکت دوریہ کو بڑھاتا ہے۔ غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ رات سوتے وقت 2 چائے کے چمچ ایک پیالی پانی میں ملا کر پینے سے بہترین نیند آتا ہے۔ پیٹ کے نفخ کو کم کرنے اور بچوں میں پیشاب کی کثرت میں مفید ہے۔ سینے سے بلغم صاف کرنے، گرم پانی یا بارلے (Barley) میں ملا کر بانجھی کھانسی، کشش کی کمزوری اور دمہ میں استعمال ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کیلئے بہترین مزیدار ٹین ہے اور جب دودھ کیساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو بچوں جوانوں بوڑھوں اور عورتوں سبھی کیلئے مقوی غذا بن جاتا ہے۔ شہد کے لاجواب فوائد اور اس پر کی گئی جدید تحقیق کیلئے حکیم صاحب کی کتاب "شہد کی کرامات" بہت لاجواب ہے۔

(حکیم قاری انیس الرحمٰن ضلع اٹک)

ہر تدبیر ناکام ہو جاتی ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ ایک سابقہ شمارے میں قید سے رہائی کیلئے ایک دعا دیکھ کر میں نے بھی ایک قیدی کے لئے 104 مرتبہ پڑھی صرف ایک روز پڑھنے سے ہی اگلے روز اس کی رہائی ممکن ہوئی۔ اسی طرح مجھے بھی ایک امید سی پیدا ہو گئی کہ شاید میرے مسئلے کا حل بھی آپ بتا سکیں۔ میرا مسئلہ دراصل یہ ہے کہ میں پریشان رہتی ہوں۔ ہم تمام بہن بھائیوں کی تعلیم رک گئی ہے۔ محنت کے باوجود ہر کام کا نتیجہ الٹ نکلتا ہے ہمارے پاس زمین اور جائیداد بھی ہے لیکن کوئی کاروبار ٹھیک نہیں ہو رہا اور قرضے سے نجات نہیں مل رہی ہے۔ ہمیں اپنی ہر نیکی بڑی مہنگی پڑی ہے۔ ہمیشہ سچ کا ساتھ دیا ہے مظلوموں کے لئے کام کرنا چاہتے ہیں لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب ہم اچھی تعلیم حاصل کریں لیکن تعلیم کے تمام دروازے ہمارے لئے بند ہو گئے ہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ میں اور میرے تمام بہن بھائی دین اور دنیا کی تعلیم حاصل کر کے لوگوں کی خدمت کریں اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے والد کا کاروبار پہلے کی طرح ترقی پر ہو کیونکہ تعلیم کے لئے بھی پیسے کا ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ میری صحت بھی خراب رہتی ہے ویسے میرے گھر والے ہمیشہ رزق حلال پر یقین رکھتے ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ ہماری تعلیم بھی آگے بڑھے اور کاروبار بھی ٹھیک ہو جائے۔ میں نے ایف اے کا امتحان دیا ہوا ہے اچھے رزلٹ کے لئے کوئی آسان سی دعا بتائیں زندگی میں پہلی مرتبہ اپنا مسئلہ کسی سے شیئر کر رہا ہوں۔ اس امید پر کہ ہمیں نظر انداز نہیں کیا جائے گا۔ **ایڈیٹر صاحب! محترم عبقری پر اعتماد کا شکریہ آپ بھی یہی آزمودہ اور مؤثر دعا یقین کے ساتھ اسی ترتیب کے مطابق پڑھیں۔ (نوٹ:** یہ دعا، **دسمبر 2008ء کے رسالے میں صفحہ نمبر 14 پر دیکھیں۔)**

(عزیز اللہ صاحب چمن بلوچستان)

یادگار گولیاں

قوت مردی کیلئے ایک جامع انفع دوا (تریاق صفت گولیاں)

ایسی ادویات جو بیک وقت **جریان، احتلام**، سرعت اور رقت منی سے لیکر ضعف باہ اور کامل **نامردی تک** کے لئے مفید ثابت ہوں بہت ہی کم ہیں۔ ان میں سے **اگر کوئی دوا جریان** اور احتلام کیلئے مفید ثابت ہو تو وہ ضعف باہ **پیدا کر دیتی** ہے اور خواہش جماع کو کم کر دیتی ہے اور اگر کوئی **محرک باہ** ہے تو وہ جریان احتلام میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ مگر بفضلہ تعالیٰ یہ دوا بیک وقت جنسی قوت کیلئے مفید ہے اگرچہ فائدہ کی رفتار ذرا دھیمی ہے مگر ہر قسم کے نقصان سے پاک اور بنانے میں دیر طلب اور وقت طلب ہے۔ اس نسخہ کو آپ ایک لمبی مدت استعمال کریں فوائد دیکھ کر خوش ہو نگے۔ **ھوالشافی:۔** درخت پیپل کا پختہ پھل ایک سیر، درخت برگد کا پھل ایک سیر، درخت پیپل کی داڑھی ایک سیر، اگر پیپل کی داڑھی نہ مل سکے تو کونپل بجائے ایک سیر کے دو سیر، درخت پیپل کی سرخ سرخ کونپلیں ایک سیر، درخت برگد کی تازہ اور سرخ سرخ کونپلیں ایک سیر، صاف پانی چشمہ یا نہر کا 8 سیر مٹی کے گھڑے میں تین چار روز سب چیزیں پانی میں بھگو رکھیں۔ چار روز کے بعد قلعی دار برتن میں ڈال کر یا قلعی دار برتن نہ ملنے کی صورت میں صاف کی ہوئی لوہے کی کڑاہی میں نرم نرم آگ پر اس حد تک پکائیں کہ آدھا پانی جل کر آدھا باقی رہ جائے۔ اس وقت اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ہاتھوں سے خوب اچھی طرح مل کر کپڑے میں چھان لیں اور پھر اس پانی کو بہت ہی نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی شربت کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اس وقت اتار کر کسی سلور (ایلومینم) وغیرہ کے برتن میں ڈالیں اور پھر اس کو ایک برتن میں پانی ڈال کر اس کے منہ پر رکھیں اور پانی بھرے برتن کے نیچے آگ جلائیں تاکہ یہ دوا پانی کے بھاپ پر پکے اور پکتے پکتے افیون کی طرح گاڑھی ہو جائے۔ اس وقت اس کو اتار لیں اور ٹھنڈا کریں اگر ٹھنڈا ہونے کے بعد گولیاں بننے کے لائق ہو جائے تو بہتر ورنہ پھر دھوپ میں چند روز رکھ کر خشک کر لیں اور پھر رتی رتی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خواب کے ذریعے ملا عمل

یہ عمل مجھے ایک خواب کے ذریعے حاصل ہوا تھا۔ واقعہ اس طرح ہے کہ ایک دن مجھے پیٹ میں سخت تکلیف محسوس ہو رہی تھی چونکہ میں بچپن سے دائمی قبض کی مریضہ ہوں۔ اس دن بھی مجھے قبض ہی کی وجہ سے پیٹ میں تکلیف تھی اس دوران میں لیٹ گئی اور مجھے نیند آگئی۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ میں "بکھرے موتی" (کتاب کا نام ہے) پڑھ رہی ہوں اس میں مجاہد رحمۃ اللہ کا قول لکھا ہوتا ہے کہ جس شخص پر جادو ہوا ہو وہ سات بار یارحمٰن پڑھا کرے یہ وظیفہ سب کیلئے آسان ہے اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔ میں نے فوراً یہ وظیفہ یعنی سات بار یارحمٰن پڑھ لیا اور میری تکالیف اللہ نے ختم کر دی۔ یہ عمل میں نے کئی بار دوسری تکالیف میں بھی استعمال کیا اللہ کا شکر ہے ہر بار مجرب پایا۔ ہمارے گھرانے پر عرصہ بیس سال سے جادو کے اثرات ہیں۔ میری عمر بھی 22 سال ہے اس جادو نے بچپن ہی سے مجھ پر بہت برے اثرات ڈالے ہیں۔ میں بچپن ہی سے بہت ڈرپوک ہوں اور وقت کیساتھ ساتھ میرا ڈر بڑھا ہے اور ابھی تقریباً پانچ تین چار سالوں سے میرا ڈر بہت بڑھ گیا تھا۔ میں دوپہر کو بھی اکیلے کمرے میں نہیں سو سکتی تھی پھر یہ اوپر والا وظیفہ میں نے ڈر نے کیلئے، نیند کے دوران ڈر جانے پر، جاگتے ہوئے ذہن پر خوفناک شبیہ ظاہر ہونے پر اور ایسے محسوس ہونے پر جیسے پاس کوئی کھڑا ہے لیکن نظر نہیں آ رہا وغیرہ وغیرہ۔ ان تمام کیلئے میں نے یارحمٰن کو سات بار پڑھا اللہ تعالیٰ فوراً اپنا فضل کیا اور مجھے فوراً آرام آ گیا۔ اب بھی میں اس عمل کو مسلسل کرتی ہوں۔ (بنت سطیع اللہ خان)

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

(اظہار احمد)

لذت میں کھوئی نئی نسل کا علاج

ہر چیز اپنی حد اعتدال ہی میں بھلی لگتی اور مفید ثابت ہوتی ہے۔ اعتدال کی حدود کو پھاند کر انسان کسی صورت نفع نہیں پا سکتا۔ یہی حال غذاؤں کا ہے۔ ان کے استعمال میں اگر کوئی شخص حدود اعتدال سے تجاوز کریگا تو وہ انکے مضر اثرات سے بھی محفوظ نہیں رہ سکتا

موجودہ دور میں ہمارے خیالات و افکار اور خصوصاً نوجوانوں کے خیالات و افکار کی کشتی لنگر اور پتوار دونوں سے محروم ہو کر بحر زندگی کے انجانے پانیوں میں بے مقصد اور بے منزل ہچکولے کھاتی جا رہی ہے اور اس طرح کبھی مادیت پرستی کی چٹانوں سے جا ٹکراتی ہے اور کبھی لذتیت کے بھنور میں کھو جاتی ہے تو اس کی عافیت اور پناہ اسی طریق سے ممکن ہے کہ اس کشتی کی محرومیوں کی تلافی کا سامان کیا جائے۔ اس کیلئے پتوار بھی فراہم کیا جائے اور لنگر بھی۔ اس کا مقصد سفر بھی متعین کیا جائے اور اس کی منزل کے طور پر کوئی ساحل مراد بھی۔ جب ہم خدا کے فضل سے مسلمان ہیں تو پھر ہمیں اس کیلئے ساز و سامان کہیں باہر سے درآمد کرنے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ اس کشتی کو اللہ تعالیٰ کی ہستی پر سچے اور شعوری ایمان کا پتوار اور خدا خوفی کا لنگر فراہم کر دیجئے اور نوجوانوں کی آوارگی فکر اور ان کے بے عنان ذہنوں کو اطاعت خداوندی کی فطری غلامی سے باندھ دیجئے۔ اس کے بعد ان کی ذہنی پستی کا خود بخود خاتمہ ہو جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کی ہستی پر سچا یقین اور شعوری ایمان حاصل ہونے کے بعد آدمی کو ایسا ذہنی سکون میسر آتا ہے اور ایسا اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے جو اسے اور کہیں سے نہیں مل سکتا۔ اس ایمان کے بعد قناعت، توکل، ایثار اور خلوص کی ایسی صفات پیدا ہو جاتی ہیں جو ذہنی مزاج کی جڑ کاٹ دیتی ہیں اور یہ نفسیاتی آسودگی عام صحت کیلئے حد درجہ مفید اور نفع بخش ثابت ہوتی ہے۔ رہا یہ سوال کہ یہ علاج عملی طور پر کیسے ممکن ہے تو اس کیلئے سوسائٹی اور نوجوان دونوں کو اپنی اپنی جگہ کوشش کرنا ہو گی۔ سوسائٹی کیلئے لازم ہے کہ وہ اپنی نوجوان پود کیلئے اپنے نظام تعلیم و تربیت میں ایسی وسیع اور دوررس تبدیلیاں کرے اور اپنے ہاں ایسا ماحول پیدا کرے جو ان کے خام ذہن میں صحیح اسلامی عقائد کے نقوش کو پوری طرح ابھار دے اور اس طرح ان کی نفسیاتی آسودگی کا ذریعہ نکل آئے۔ ادھر نوجوانوں کا فرض ہے کہ جس دین اور مذہب کی نعمت انہیں ورثے میں ملی اس کا مطالعہ سن شعور میں داخل ہونے کے بعد فوراً ایک سائنٹیفک انداز میں کریں تا کہ انہیں اپنے دینی عقائد پر سعی کے بجائے حقیقی ایمان لانے کا موقع مل سکے۔

پاکیزہ اخلاق کی ترویج: ہمارا دین برحق جسے اللہ تعالیٰ کی طرف سے زندگی گزارنے کے ایک بہترین ڈھنگ سے موسوم کیا گیا ہے اور جس کیلئے رسول پاک ﷺ کو صرف بنی نوع انسان میں اخلاقی کمال اور بلندی پیدا کرنے کی خاطر مبعوث کیا گیا تھا۔ انسانی معاشرہ کیلئے ایک نہایت اعلیٰ اور پاکیزہ نظام معاشرت پیش کرتا ہے جس میں تدارک و توازن کی فطری اور حکیمانہ تدابیر کے ذریعے انسانی معاشرہ کو مخرب اخلاق، فواحش کی یلغار سے محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ سوسائٹی کے سربراہوں کی ''ذہنی انا'' کو اطاعت خداوندی کے جذبے سے مسخر کرنے یا دوسرے الفاظ میں ''انا'' کو مسلمان کر لینے کے بعد اسلام ان تمام صورتوں کا راستہ بند کر دیتا ہے۔ جہاں سے اخلاقی مفاسد یا فواحش سوسائٹی کے اندر پھیل سکتے ہیں۔ یہ نظام جہاں فرد کی اصلاح حیا سے جھکی ہوئی نگاہوں اور ہمہ وقت خدا خوفی کا احساس دلا کر کرتا ہے۔ وہاں معاشرے کی عمرانی زندگی میں بھی زن و مرد کے مخلوط اجتماعات اور ان کی مخلوط تعلیم نیز ناشائستہ لٹریچر، سفلی جذبات کو برانگیختہ کرنے والے مظاہر، آرٹ اور رقص و غنا سے لبریز ثقافت کی ممانعت اور پردہ کے احکام کے ذریعے فواحش کا سد باب کرتا ہے۔ یہ سد باب موجودہ سوسائٹی میں بھی انفرادی اور اجتماعی دونوں ہی ذرائع سے عین ممکن ہے۔ ضرورت صرف سچے ایمان اور عزم صمیم کی ہے۔

محنت و مشقت سے محبت: تیسرے سبب یعنی آرام پسندی اور تن آسانی کے ازالے کیلئے بھی انفرادی اور اجتماعی دونوں ہی بنیادوں پر مساعی کی ضرورت ہے۔ انفرادی لحاظ سے تو یہ ضروری ٹھہرتا ہے کہ ہمارے نوجوان محنت اور جفاکشی کی زندگی کو اپنا شعار بنائیں۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے سرانجام دینے یا اپنا بوجھ خود اٹھانے میں کبھی عار محسوس نہ کریں۔ صبح سویرے ہلکی ورزش اور لمبی سیر و ہوا خوری کو اپنا معمول بنائیں اور دن میں زیادہ سے زیادہ پیدل چلنے کی کوشش کریں۔ رات کو جلد سو جائیں اور صبح پو پھٹتے ہی بستر سے نکل آئیں۔ کچھ وقت خدمت خلق کے انفرادی کاموں مثلاً ضعیفوں، غریبوں اور معذوروں کی روزانہ زندگی کی ضروریات میں ان کی عملی مدد میں صرف کیا کریں۔ اس سے انہیں ثواب بھی حاصل ہو گا اور ان کے اندر جفاکشی اور محنت کی عادت بھی تقویت پکڑ جائے گی۔ اجتماعی لحاظ سے یہ ضروری ہے کہ ہماری تعلیم گاہوں میں جفاکشی اور محنت کا ماحول پیدا کیا جائے، ایسی کھیلوں کی حوصلہ افزائی کی جائے جو شاہانہ کے بجائے ارزاں ہوں اور حفظان صحت کے نقطہ نگاہ سے ہمارے نوجوانوں میں جلد مقبول ہو سکیں۔ مثلاً کشتی رانی، پیراکی، پہلوانی، کوہ پیمائی، فٹبال وغیرہ۔ تعلیم اور امتحانات کے علاوہ طلباء کے مابین جفاکشی کے مقابلے بھی کرائے جائیں اور تعلیمی زمانے میں مختلف تدابیر کے ذریعے انہیں محنت اور جفاکشی کا زیادہ سے زیادہ عادی بنایا جائے۔

متوازن غذا: ہمارے نوجوان محرک غذاؤں کے استعمال میں زیادہ سے زیادہ اعتدال برتیں۔ ان غذاؤں کا مکمل طور پر اپنی خوراک سے خارج کر دینا نہ تو مناسب ہی ہو گا اور نہ ہی مطلوب ہے۔ البتہ ان کے استعمال کو حد اعتدال میں رکھنا نہایت ضروری ہے۔ گوشت، انڈا، مچھلی، سرخ مرچ، گرم مصالحہ جات اور اسی نوع کی دیگر تمام غذاؤں کو ہمیشہ یا ضرورت سے زیادہ استعمال گوناگوں مفاسد کا باعث بنتا ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے نوجوانوں کو زیادہ سے زیادہ ہفتہ میں چار بار یہ غذا استعمال کرنی چاہیے اور گھی سے تیار شدہ تمام غذائیں مثلاً مٹھائیاں، کیک، پیسٹری وغیرہ کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ ان غذاؤں کے استعمال میں اعتدال قائم رکھنا اگر اپنے بس کی چیز نہ ہو تو کوشش کی جائے۔ غذاؤں کے مضر اثرات کے ازالے کیلئے بعض ایسی دیگر غذائیں بھی ان کے ہمراہ استعمال کی جائیں جنہیں اصول طب کی رو سے محرکات کا مصلح مانا گیا ہے۔ میرے نزدیک ان میں سب سے بہتر سہل الحصول اور ارزاں غذا ''جو'' ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جو کے اندر محرکات کی اصلاح اور مسکن غذا کے جو خواص رکھے ہیں۔ وہ ہمارے ہاں کسی دیگر غذا میں کم ہی پائے جاتے ہیں اور شاید یہی وجہ تھی کہ یہ غذا ہمارے طبیب روحانی و طبیب جسمانی یعنی رسول مقبول ﷺ کو بہت پسند تھی اور غالباً انہی کے ارشاد گرامی کی تعمیل میں ہمارے بزرگوں کے دور میں جو کا استعمال بہت زیادہ رائج تھا۔ حتیٰ کہ ماضی قریب میں جب ہمارے معاشرے میں مغربی تہذیب کا زیادہ عمل دخل جاری نہیں ہوا تھا تو ہمارے ہاں کی خانہ دار بیبیاں بطور معمول کے روزانہ آٹا گوندھتے وقت مٹھی (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

درد شکم کیلئے: ذرا سا گڑ لیجئے اور چند سبز مرچوں کے بیج نکال لیجئے اور ان دونوں کو یکجا کر کے مناسب وقفے سے تین چار بار نگل لیجئے کچھ ہی دیر میں افاقہ ہو گا۔

ڈپریشن اور نفسیاتی بیماریوں کا حل

علی احمد، کوئٹہ

اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھیں، کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اس سے مدد مانگیں، اپنا کام پوری دلجمعی اور ایمانداری سے کریں

مختلف قسم کی نفسیاتی بیماریوں اور ڈپریشن دور کرنے کے لئے دواؤں کے مختلف گروپس استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں سکون آور دوائیں بھی شامل ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ڈپریشن دور کرنے والی دوائیں بھی۔

ان کے مضر اثرات

غنودگی، منہ خشک ہونا، جسم کے پٹھوں میں اکڑاؤ، ہاتھ اور پاؤں میں رعشہ، نظر میں دھندلاہٹ، متلی، قے، قبض، دل کی دھڑکن میں اضافہ، جلد پر روشنی کا منفی اثر اور الرجی، پریشانی اور ڈپریشن میں اضافہ اور خودکشی کا رجحان ہونا، کپکپی، سردرد، دست، بخار وغیرہ

احتیاط

☆ڈپریشن میں سکون آور دوائیں کبھی بھی اپنی مرضی سے استعمال نہ کریں۔ ☆اگر دوا استعمال کرنے کے بعد کسی قسم کا مضر اثر ہونے لگے تو فوراً دوا بند کردیں۔ ☆مرگی، جگر کی خرابی، دل کی بیماریوں، ذیابیطس اور حمل کی صورت میں ان دواؤں کو استعمال نہ کیا جائے۔

دوا کی نوعیت اور اہمیت

نفسیاتی بیماریوں اور ڈپریشن دور کرنے والی دوائیوں کے بے بہا مضر اثرات ہوتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ ایسی تمام دواؤں کو ہمیشہ کسی نفسیاتی وذہنی امراض کے ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جائے کیونکہ نفسیاتی امراض میں دوا کے استعمال مین خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور دوا کو مریض کی حالت کے مطابق کم یا زیادہ کرنا پڑتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج

آج کے دور میں گوناگوں معاشرتی، سماجی مسائل اور مالی پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ ہر کوئی پریشان نظر آتا ہے۔ ڈپریشن تو اتنی عام ہے کہ شاید ہی کوئی فرد ڈپریشن کے چھوٹے بڑے حملے سے محفوظ رہا ہو۔ روزانہ کسی نہ کسی ایسی صورت حال سے پالا پڑتا ہے جس کی وجہ سے خوامخواہ کی ڈپریشن ہوجاتی ہے۔ ڈپریشن زیادہ ہوجائے تو اس کا نتیجہ خودکشی کی صورت میں نکلتا ہے۔ خودکشی کی وجہ 100 فیصد ڈپریشن ہے۔ بعض اوقات بغیر کسی وجہ کے ڈپریشن شروع ہوجاتا ہے اور بڑے بڑے کامیاب لوگ جن کی زندگی ہر لحاظ سے قابل رشک ہوتی ہے وہ بیان کرتے ہیں کہ ان کا زندہ رہنے کو دل نہیں کرتا۔ ڈپریشن میں انسان خود کو لاچار اور بے بس محسوس کرتا ہے اور کوئی نہ کوئی سہارا ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسی حالت میں ڈپریشن دور کرنیوالی دوائیں کچھ نہ کچھ سہارا تو ضرور دیتی ہیں لیکن مستقل مسئلہ کا حل نہیں۔ ڈپریشن اور دوسرے نفسیاتی مسائل کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ ☆اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھیں، کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اس سے مدد مانگیں۔ اپنا کام پوری دلجمعی اور ایمانداری سے کریں اور نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔ ☆اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں جس نے آپ کو جسمانی اور دنیاوی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اگر کوئی ایک نعمت نہیں ہے یا چھن گئی ہے تو جو نعمتیں موجود ہیں ان کے لئے اس کا شکر ادا کریں اور مزید کے لئے اس سے دعا کریں۔ ☆اپنے آپ پر اعتماد رکھیں۔ آپ کو ایک خاص مقصد کے لئے دنیا میں بھیجا گیا ہے۔ اللہ نے آپ کو احسن التقویم بنایا ہے۔ اپنا اشرف المخلوقات ہونے کا ثبوت دیں۔ ☆سیب کو شہد ملے دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو ہر طرح کی ڈپریشن کم ہوجاتی ہے۔ ☆معمول کی چائے اور کافی کی بجائے گلاب کی پتیوں سے قہوہ بنا کر پیا جائے تو بہت جلد طبیعت بحال ہوجاتی ہے۔ ☆کاجو ڈپریشن کو ختم کرنے میں حیرت انگیز خوبیوں کا حامل ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال جاری رہنا چاہئے۔ ☆روزانہ صبح اٹھتے وقت ایک پروگرام بنائیں اور اس کے مطابق روز کا کام کریں۔ جو چیز زیادہ اہم اور ضروری ہے اسے پہلے کریں۔ اپنے خیالات کو پراگندہ نہ ہونے دیں۔ نفرت، غصے، پشیمانی، پریشانی اور حسد کے جذبات کو دل سے نکال دیں۔ محبت، خوشی، پیار اور تعاون کے جذبات کو دل میں بسالیں۔ اس سے آپ کا من راضی ہوگا اور آپ خوش وخرم رہیں گے۔ ☆سادہ طرز زندگی اپنائیں۔ سادہ غذا کھائیں اور اپنے آپ کو مختلف مشاغل یا فلاحی کاموں میں مصروف کریں۔ ☆ضرورت مند لوگوں کی مدد کریں اللہ آپ کو خوش وخرم رکھے گا اور آپ کو دلی سکون ملے گا۔ ☆پریشانی، فکر یا بیماری کی صورت میں اللہ کی راہ میں صدقہ (کسی بھی قسم کا) ضرور کریں کیونکہ صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے۔ ☆اوپر دیئے گئے اصولوں پر عمل کرکے آپ نہ صرف ذہنی اور نفسیاتی مسائل پر قابو پاسکتے ہیں بلکہ ایک کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔

شوگر کیلئے

پارہ نمبر 15 سورۃ بنی اسرائیل آیات نمبر 70 تا نمبر 80 اول و آخر تین تین بار درود شریف ابراہیمی درمیان میں مندرجہ بالا آیات پڑھیں اور ایک کپ پانی لیکر اس پر پھونکیں اور اس پانی کو پئیں۔ یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں۔ شوگر کے مریضوں نے یہ عمل کیا اور بہت مؤثر پایا۔ آپ بھی کیجئے اور مستفید ہونگے۔ (انشاء اللہ)

(مولانا عبیدالرحمٰن شمسی آف پشاور)

(بقیہ: حسبنا اللہ کے معجزانہ تجربہ شدہ)

یہی ترجمہ ہے۔ اب مجھے یقین ہوگیا کہ یہ وہی شخص تھا جس کی خبر مجھے شیخ ابوعبداللہ مرشدی نے دی تھی۔ میں نے افسوس کیا کہ مجھے ان کی صحبت زیادہ دیر نصیب نہ ہوئی۔ ابن بطوطہ نے اسی آیت کریمہ کے اعجاز کا ذکر ایک اور واقعہ میں یوں کیا ہے۔ یہ واقعہ بادشاہ سلطان محمد تغلق شاہ کے دور کا ہے۔ ابن بطوطہ، تغلق کے دور میں دارالخلافہ دہلی کے قاضی کے اہم عہدے پر متمکن تھے۔ وہ لکھتے ہیں کہ بادشاہ نے تختہ الٹنے کی ایک سازش کے انکشاف کے بعد دوسروں کیساتھ حضرت شہاب الدین شیخ جام کو بھی موردالزام ٹھہرایا۔ انہیں ایک غار میں قید کردیا گیا۔ یہ غار دہلی سے باہر تھی۔ ان کے ایام قید میں، میں ایک دن غار دیکھنے وہاں گیا تو شیخ شہاب الدین سے بھی ملاقات ہوئی۔ کچھ عرصہ بعد بادشاہ اس غار کی جانب گیا اور شیخ شہاب الدین کے بیٹوں سے پوچھا کہ تمہارے باپ سے ملنے یہاں کون کون آتے تھے تو انہوں نے میرا نام بھی لیا۔ بادشاہ نے مجھے بھی قید کرنے کا حکم دیدیا۔ چار غلاموں کا پہرہ لگادیا گیا۔ اس پہرے کا مطلب موت کا انتظار ہوتا ہے۔ ایسے شخص کا جس پر یہ پہرہ لگایا جاتا ہے اس کا بچنا مشکل تصور کیا جاتا تھا۔ مجھ پر جمعہ کے دن پہرہ لگا۔ میں نے "حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ" پڑھنا شروع کیا اور اس روز میں نے 33 ہزار دفعہ یہ پڑھا۔ رات کو میں دیوان خانہ میں رہا اور پانچ دن کا ایک روزہ رکھا، ہر روز ایک کلام اللہ ختم کرتا تھا اور پانی سے افطار کرتا۔ پانچ دن کے بعد میں نے روزہ کھولا اور چار دن کا پھر روزہ رکھا۔ شیخ کے قتل کے بعد میری رہائی ہوئی۔ اس کے بعد میرا دل ملازمت سے کھٹا ہوگیا اور میں شیخ امام عالم عابد زاہد خاشع فریدالدہر وحید شیخ کمال الدین عبداللہ غازی کی خدمت میں چلا گیا۔ یہ بزرگ اولیا اللہ میں سے تھے اور ان کی کرامتیں مشہور تھیں۔ میں نے دنیا ترک کرنے کا فیصلہ کیا اور اپنا سارا سامان مساکین کو تقسیم کرکے شیخ کی صحبت اختیار کی۔ شیخ دس دن اور بعض دفعہ بیس دن کا روزہ رکھتے تھے میرا دل بھی چاہتا تھا کہ میں بھی اسی طرح روزے رکھوں، مجھے شیخ روک دیتے اور کہا کرتے تھے کہ عبادت میں اپنے نفس پر بہت سختی نہ کیا کرو۔

بداخلاق شخص:۔ جو شخص نہایت بداخلاق ہو تو مشک وزعفران سے اکرحمٰن لکھ کرکسی محفوظ جگہ اس بداخلاق کے گھر میں دفن کردیا جائے جلد ٹھیک ہوجائیگا۔

(بقیہ: بابرکت شعبان کی مقدس عبادات)

فِیْ کِتَابِکَ الْمُنَزَّلِ عَلٰی لِسَانِ نَبِیِّکَ الْمُرْسَلِ یَمْحُو اللّٰہُ مَا یَشَآءُ وَیُثْبِتُ وَعِنْدَہٗ اُمُّ الْکِتٰبِ ○ اِلٰھِیْ بِالتَّجَلِّی الْاَعْظَمِ فِیْ لَیْلَۃِ النِّصْفِ مِنْ شَھْرِ شَعْبَانَ الْمُکَرَّمِ الَّتِیْ یُفْرَقُ فِیْھَا کُلُّ اَمْرٍ حَکِیْمٍ وَّیُبْرَمُ اَنْ تَکْشِفَ عَنَّا مِنَ الْبَلَآءِ وَالْبَلْوَآءِ مَا نَعْلَمُ وَمَالَا نَعْلَمُ وَاَنْتَ بِہٖ اَعْلَمُ اِنَّکَ اَنْتَ الْاَعَزُّ الْاَکْرَمُ وَصَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَسَلَّمَ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

نوافل اور روزہ: حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب شعبان کی پندرھویں شب آئے تو تم رات کو قیام کیا کرو یعنی نوافل پڑھو اور دن کو روزہ رکھو اس لئے کہ اللہ تعالیٰ اس شب میں غروب آفتاب ہونے کے بعد ہی آسمان دنیا پر نازل ہوتا ہے اور فرماتا ہے کہ کوئی بخشش چاہنے والا ہے تاکہ میں اس کو بخش دوں' کوئی رزق مانگنے والا ہے کہ میں اس کو رزق عطا کردوں' کوئی مصیبت میں مبتلا ہے کہ میں اس کو عافیت دوں۔ اور ایسے ہی فرماتا رہتا ہے یہاں تک کہ صبح طلوع ہو جاتی ہے۔ (ابن ماجہ)

(بقیہ: لذت میں کھوئی نئی نسل کا علاج)

بھر جو کا آٹا بھی اس میں شامل کرلیا کرتی تھیں اور جو کے ستو کا تو اتنا رواج تھا کہ نئی فصل کی آمد پر شاید ہی کوئی گھر ان سے محروم رہتا تھا۔ ادھر ہمارے کاشتکار بھی اپنے کھیتوں میں گندم کی فصل کے ساتھ ہی جو کی فصل بھی ضرور شامل کرکے بویا کرتے تھے جو کے استعمال کا یہ رواج اگر دوبارہ جاری ہو جائے تو بفضل خدا ویسے ہی مفید اثرات کا ذریعہ بنے گا جیسا کہ قبل ازیں ہوا کرتا تھا اور میرے نزدیک نوجوانوں کے بہت سے جنسی امراض اور ان کی جنسی کمزوریوں اور خصوصاً انسدادی تدبیر ثابت ہوگا۔ جو کے علاوہ دیگر مسکن غذائیں مثلاً موسمی پھل بھی اس ضمن میں اصلاح وازالہ کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً مالٹا، نارنگی، موسمی تربوز، سردا، گنے کا رس وغیرہ اپنے اندر کافی مفید اثرات رکھتے ہیں نیز حسب موقع دہی، دودھ، لسی کا استعمال بھی خاصا مفید ہو سکتا ہے۔ اور پنجاب کا قومی مشروب یعنی چاٹی یا (چٹوری) کی چھاچھ تو اس باب میں محیر العقول اثرات کی حامل ہے جس کا استعمال نوجوان سردیوں اور گرمیوں میں ہر وقت بے خطر کر سکتے ہیں۔ غذا ہی کے سلسلے میں نوجوانوں کو ایک اور بات میں بھی احتیاط برتنا چاہیے اور وہ ہے چائے، کافی، کوک اور قہوہ وغیرہ کی زیادتی۔ ان تمام مشروبات میں ایک چائے کے علاوہ دیگر تمام اشیاء ہمارے ملک کی آب و ہوا سے قطعاً کوئی مناسبت نہیں رکھتیں۔ ان اشیاء کا استعمال بطور پیروی مغرب اختیار کرنا گویا پرائے شگون کی خاطر اپنی صحت کی ناک کٹوانے کے مترادف ہے۔ لہٰذا ان اشیاء کے استعمال سے کلی پرہیز لازم ہے۔ اس طرح نوجوانوں کو تمام قسم کی منشیات سے بھی بچنا چاہیے جس طرح لوگ آگ سے بچتے ہیں نشہ آور اشیاء مسلمانوں کے دین کو جتنا خراب کرتی ہیں اس سے کہیں زیادہ ان کی صحت کو تباہ و برباد کرتی ہیں اور نوجوانی کی عمر میں ان کا استعمال کرنا ایک ذلیل قسم کی جوان مرگی کو دعوت دینا ہے۔ الغرض ہمارے جوان اپنے دین برحق کے عقائد پر محکم پرخلوص ایمان کے ذریعے اور اپنے اندر ایک پاکیزہ اخلاق کی نمود کے ذریعے اور محنت و مشقت کو اپنا شعار بنانے سے نیز متوازن غذا استعمال کرکے اپنی صحت کا معیار خاصا بلند کر سکتے ہیں۔

بقیہ: (قارئین کی تحریریں...... یادگار گولیاں)

برابر گولیاں بنالیں بس دوائے مطلوب بفضلہٖ تعالیٰ تیار ہے۔ **ترکیب استعمال:** دو گولی سے تین گولی ہمراہ تازہ دودھ یا گرم کرکے سرد کیا ہوا دودھ پاؤ بھر صبح و شام۔ **فوائد:** ۔ جریان، احتلام، منی کا پتلا پن، جلد انزال ہو جانا، عضو میں پوری سختی نہ آنا، دل دھڑکنا، نامردی وغیرہ سب کیلئے مفید ہے۔ (سہیل، ادریس خان، ڈیرہ اسماعیل خان)

(بقیہ: طاقت ور موکل نے گالی کا انتقام لیا) رونے لگی۔ تھوڑی دیر بعد بیہوش ہونے لگی۔ کافی فقیروں کو، اللہ والوں کو دکھایا۔ انہوں نے یہی کہا کہ یہ خوش قسمت ہے اس لیے اسے چھوڑ دو۔ ایک دفعہ لڑکی کا بھائی کراچی کمانے کی نیت سے گیا ہوا تھا۔ رات کو اس کی بہن نے خواب میں دیکھا کہ میرا بھائی کراچی سے آرہا ہے اور کوچ میں ان کا ایکسیڈنٹ ہوا ہے۔ صبح کو اٹھ کر ماں کو بتایا پھر ماں نے کہا تمہاری تیری کی زبان کیسی بولی ہے۔ کچھ ہی دیر بعد ٹیلیفون آیا کہ احمد کے بھائی کا ایکسیڈنٹ ہو گیا ہے۔ دوسرا واقعہ یہ ہے کہ ان کے گھر میں آٹا بالکل تھوڑا تھا مہمان بہت تھے۔ کوئی بھی روٹی پکانے کو تیار نہیں تھا اس نے کہا کہ میں پکاتی ہوں۔ بسم اللہ پڑھ کر انہوں نے روٹی پکائی 20 مہمان اور 5 افراد گھر والے بھی کھا گئے اور روٹی بھی کافی بچ گئی۔ (1) ایک سال قبل رمضان المبارک میں آپ کی کتاب ''گھریلو الجھنوں کا روحانی اور قرآنی علاج'' میں پڑھا تھا کہ جو بھی جو کے سات دانوں پر 70 مرتبہ یَارَزَّاقُ پڑھ کر اپنے بٹوے میں رکھے گا انشاء اللہ وہ بٹوہ کبھی خالی نہیں رہے گا۔ اب تک یہ بٹوہ بھرا رہتا ہے۔ کبھی خالی بھی ہو جائے پھر بھی چند پیسوں سے وہ بھرا رہتا ہے۔ (2) ایک اللہ والی نے چند سال قبل جب حالات تھوڑے سے کشیدہ تھے مجھے سورۃ ''اخلاص'' 111 مرتبہ پڑھ کر اول و آخر درود تاج کے ساتھ پھر سجدے میں جا کر دعا مانگنی ہے، بتائی اور یَاوَھَّابُ یَابَاسِطُ یَارَزَّاقُ چلتے پھرتے پڑھنے کو بتایا۔ خدا نے اپنے کرم سے اتنا دیا کہ میں حیران رہ گیا اور ایک اللہ والے نے یَافَتَّاحُ یَاوَھَّابُ یَابَاسِطُ پڑھنے کو بھی بتایا۔ حیرت انگیز نتائج نکلے۔ (3) پچھلے سال آپ نے ایک وظیفہ عنایت فرمایا تھا۔ یَاحَلِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَاعَلِیُّ یَاعَظِیْمُ اٹھتے بیٹھتے پڑھنے پھر دو رکعت نفل حاجات میں آیت کریمہ 40 مرتبہ پڑھ کر اپنی حاجت مانگنے کیلئے۔ میں دو مرتبہ ڈیوٹی سے نکالا پھر انہوں نے بلایا۔ (4) قرآن پاک کی ''سورۃ الکھف'' کو جمعہ کے روز سات مرتبہ جو بھی پڑھے گا اس کا قرض اتر جائے گا کہ وہ حیران رہ جائے گا۔ اور ایسے ہی ہوا اور میں حیران رہ گیا۔ (5) قرآن پاک کی ''سورۃ مریم'' کو جو بھی سات مرتبہ پڑھے گا اس کی ملازمت کا بندوبست اللہ پاک خود کریں گے۔ میں نے تین مرتبہ پڑھی ایک جگہ عارضی ملازمت کا بندوبست ہو گیا سب بیروزگار لوگوں سے درخواست ہے کہ ''سورۃ مریم'' کو سات مرتبہ پڑھ کر خدا سے دعا کریں رد نہیں ہوگی۔ (6) ایک مرتبہ میرا دوست ناراض ہو گیا۔ کافی بار منانے کی کوشش کی لیکن وہ مانا نہیں۔ میں نے ''یَاوَدُوْدُ'' کا ورد کرنا شروع کر دیا خدا نے کرم کر دیا وہ خود صلح کیلئے چلے آئے۔ (7) عبقری خاص نمبر کالی دنیا میں پڑھا کہ رات کو 40 مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر جہاں سے حصار شروع کرو اور جہاں تک ختم کرو وہاں جنات اور شیطان سے حفاظت ہو جاتی ہے۔ الحمدللہ ایسا ہی پایا ہے۔ (8) عبقری خاص نمبر میں ''منزل'' کے خواص کے بارے میں پڑھا اور سچے دل سے پڑھنا شروع کر دیا ہے۔ نتائج حسب توقع ملتے ہیں یعنی جادو اور جنات سے حفاظت اور کرنے والے کا خیال دل میں آتا ہے۔ (9) قرآن پاک کی آیت ''وَاَلْقَیْتُ عَلَیْکَ مَحَبَّۃً مِّنِّیْ وَلِتُصْنَعَ عَلٰی عَیْنِیْ'' عبقری خاص نمبر'' مجھے شفا کیسے ملی'' میں پڑھی اور اللہ نے محبت کے دروازے میرے لیے کھول دیئے اور گھر والے سب محبت سے پیش آنے لگے۔ (10) قرآن پاک کی آیت ''فَسُبْحٰنَ الَّذِیْ بِیَدِہٖ مَلَکُوْتُ کُلِّ شَیْءٍ وَّاِلَیْہِ تُرْجَعُوْنَ جو بھی گیارہ مرتبہ پڑھ کر اول و آخر درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے گا وہ شخص لوگوں کی نظروں میں محبوب ہوگا۔ (11) درود ''تاج'' اور '' درود کبریت احمر'' اتنا پڑھا کہ مجھے لگ رہا ہے کہ آسمان نور سے بھرا ہوا ہے اور تجلیاں آرہی ہیں۔ (12) ایک دعا اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ'' میں نے زیادہ پڑھنا شروع کر دی، دشمن سامنے آنے لگے اور ان کے سامنے بھی پھونکنا شروع کر دیا۔ لوگ پریشان کہ ان کو ہوتا بھی کچھ بھی نہیں وہ اپنی آگ میں خود جلنے لگے۔ (13) '' درود تنجینا'' بھی مشکلات کے حل کیلئے تیر بہدف ہے۔ (14) دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر کٓھٰیٰعٓصٓ اور حٰمٓ عٓسٓقٓ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے دشمنوں اور حکمرانوں کے سامنے کھولو گے تو وہ مہربان ہو نگے۔ (15) ایک مرتبہ میں اور میرا کزن گاؤں سے شہر جا رہے تھے کہ راستے میں یاد آیا کہ میرا پرس تو گھر ہے اس کے پاس بھی کرایہ نہیں تھا۔ وہ پریشان ہوا۔ میں نے کہا کہ ہم واپس نہیں لوٹیں گے۔ ایسا کرو ''سورۃ قریش'' تم بھی پڑھو اور ہم بھی پڑھ رہے ہیں یقین کے ساتھ پڑھنا شروع کر دیا۔ سٹاپ پر پہنچے ہی تھے کہ راستے میں ایک موٹر والے نے گاڑی روکی وہ میرا شاگرد تھا اسے کمپیوٹر پڑھایا تھا حالانکہ اس کی عمر 35 برس اور میں 25 برس کا اس نے کہا سر آئیں شہر چلیں۔ آئے بھی مفت میں اور گئے بھی مفت میں۔ یہ اس کا کرم ہے جو اس پر یقین رکھے گا وہ ہی کامیاب ہوگا۔

(بقیہ: امرود اور کالی مرچ نے حیران کر دیا) جو فائدہ ان صاحب کو ہوا وہی مجھے شروع ہو گیا اور میں بالکل تندرست ہو گیا۔ آپ کو خط لکھ رہا ہوں کہ اس کے کوئی مضر اثرات تو نہیں۔ میں نے اسلام آباد کے ان صاحب کو جنہوں نے صدر کے معالج سے علاج کرایا تھا جواب دیا کہ یہ آپ کے تجربات ہیں جبکہ میرے تجربات امرود اور کالی مرچ کے متعلق اس سے بھی انوکھے ہیں۔ اگر واقعات لکھنا شروع کر دوں تو اس کیلئے تو ایک پورا دفتر چاہیے لیکن اس کے مختصر فوائد عرض کرتا ہوں لیکن یہ فوائد سخت کچے اور ترش یعنی کھٹے امرود کے نہیں۔ وہ امرود جو بالکل پکا ہوا اور نہایت نرم ہو یا لے کر گھر رکھ دیں کئی دنوں کے بعد خود نرم اور گداز ہو جائیں گے۔ ہائی بلڈ پریشر' معدے کی گیس' تبخیر' پیٹ کا بڑھنا' آنتوں کے کیڑے' بواسیر' جوڑوں اور کمر کا درد' چاہے جتنا بھی پرانا کیوں نہ ہوں۔ دل کی گھبراہٹ' بے خوابی کہ آدمی ادویات کھا کھا کر تھک گیا ہو۔ جگر مثانے کی گرمی' نگاہ کی کمزوری' اعصابی تھکن کیلئے نہایت مفید ہے۔ عورتوں میں لیکوریا اندرونی ورم' کمر کا درد' حتیٰ کہ لیکوریا جتنا پرانا ہی کیوں نہ ہو ورم جتنی پرانی کیوں نہ ہو حتیٰ کہ بے اولادی میں بھی میرے تجربات ہیں کہ امرود کھانے والے کبھی مایوس نہیں ہوئے۔ اس طرح نوجوانوں کے مسائل جو میں وضاحت سے نہیں لکھ سکتا ان کیلئے امرود ایک انمول تحفہ اور وسیلہ شفاء ہے۔ قارئین! یہ مختصر سے فوائد آپ کی خدمت میں تحریر کئے ہیں اگر آپ کے تجربے میں مزید فوائد ہوں تو ضرور تحریر کریں۔ (نوٹ: امرود صبح کے علاوہ دن میں کسی اور وقت بھی استعمال ہو سکتا ہے۔)

(بقیہ: جن عورت لے گئے) کہ انہوں نے وہ دونوں روٹیاں کتے کو کھلا دیں اور رقعہ بھی اس کے گلے میں باندھ دیا، پھر گھوڑوں پر سوار ہو کر تقریباً بیس کوس تک اس کتے کا پیچھا کیا، یہ سفر طے کرکے کتے نے ایک مقام پر ٹھہر کر پنجوں سے زمین کھودنا شروع کر دی، تھوڑی ہی گہرائی میں ایک وسیع دروازہ نظر آیا، وہ کتا اس دروازے کے اندر چلا گیا اور وہ آدمی باہر کھڑے رہے، تھوڑی دیر کے بعد ایک بوڑھا آدمی انسانوں کی وضع قطع میں دلہن کو لیکر باہر آیا اور ان آدمیوں کے حوالے کرکے کہنے لگا۔ جناب مولانا سے ہمارا سلام کہہ کر گزارش کرنا کہ ہمارے لوگوں میں سے ایک کمینے شخص نے ایسی حرکت کی ہے اور اسے اس حرکت کی بہت سخت سزا دی گئی ہے، چونکہ یہ خطا ہم سے سرزد نہیں ہوئی ہے اور گنہگار اپنی سزا پا چکا ہے لہٰذا ہمیں امید ہے کہ ہماری یہ خطا معاف فرمائی جائے گی۔ یہ کہنے کے بعد وہ بوڑھا آدمی اس دروازے کے اندر چلا گیا تھوڑی دیر کے بعد وہی کتا پھر باہر آیا اور جس طرح زمین کو شگاف دیا تھا، اسے بند کر کے دہلی کی طرف روانہ ہو گیا، وہ آدمی بھی دلہن کو لے کر اس کتے کے پیچھے پیچھے گھوڑے دوڑاتے رہے یہاں تک کہ وہ لوگ دہلی پہنچ گئے اور حضرت شاہ صاحب رحمۃ اللہ کی خدمت میں حاضر ہو کر شکریہ ادا کیا اور پھر ان سے رخصت ہو کر بارات سے جا ملے۔ انہوں نے باراتیوں کو شروع سے آخر تک کی داستان کہہ سنائی اور وہ سن سن کر حیران ہوتے رہے، بعد میں وہ لوگ حضرت شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے مرید ہو گئے۔

تنگدستی: تنگدستی جسے لوگ معیوب سمجھیں اس مالداری سے اچھی ہے جس سے انسان گناہوں اور خرابی میں مبتلا ہو کر ذلیل و رسوا ہو

سکون افزاء

شوگر فری ہربل سیرپ

ٹینشن ڈپریشن بے خوابی شوگر ہائی بلڈ پریشر کا آزمودہ علاج

انسانی جسم قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔ لیکن آج کے اس مشینی دور نے انسان کو بھی مشین بنا دیا ہے۔ حالانکہ انسان کا جسم تو گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ مشین کی طرح آخر کیسے چل سکتا ہے۔ اگر جسم پر مشین جیسا بوجھ ڈال بھی دیا جائے۔ تو انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دنیا کا ہر دوسرا شخص نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہے۔ جس کی وجہ سے دل دماغ اور اعصاب آہستہ آہستہ ساتھ چھوڑنا شروع ہو جاتے ہیں' پھر اس کے دو حل ہیں ایک حل وقتی سکون آور گولیاں دوسرا حل جس مٹی سے جسم بنا ہے اس مٹی سے پیدا ہونے والے قدرتی جڑی بوٹیوں سے اس مٹی سے بنے ہوئے جسم کا دائمی علاج کیا جائے۔ ذہنی دباؤ اعصابی ہیجانی کیفیت کاروباری اور مالیاتی الجھنیں گھریلو پریشانیاں معاشرتی دباؤ کی بنا پر نیند کا نہ آنا' جسمانی ذہنی اور اعصابی تھکن جنسی بے رغبتی بھوک کا غائب ہو جانا' معدہ بھرے ہونے کا احساس' کھانے کی نالی میں جلن سانس لینے میں سینے پر بوجھ' دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی ہر وقت نامعلوم خوف اور اندیشے کا احساس سر کا بوجھل ہونا' کندھے کمر اور گردن میں شدید اور خفیف درد کا احساس آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا' ہر وقت تھکن جسم کے ہر حصہ میں دکھن معدہ میں اپھارہ اور ریاح کا دباؤ' قبض دسترخوان پر متلی کا احساس' اندھیرے میں اور اکیلے رہنے میں ڈر اعصابی سر درد اعضا کا سن ہو جانا یہ سب اضطرابی کیفیات ڈپریشن کی علامات ہیں۔ سالہا سال کی ریسرچ کا نچوڑ سکون افزاء ڈپریشن اور اضطرابی کیفیت کے خاتمہ کیلئے کامیاب دوا ہے۔ جو زندگی کو الجھنوں کے احساس سے نجات دلا کر زندگی کو مسرتوں اور امنگوں کے دھارے پر ڈال دیتی ہے۔ خواتین میں اعصابی تکالیف' ہسٹریا کی کیفیت اور بے خوابی میں نہایت مفید ہے نازک مزاج غمگین ہسٹریکل' چڑچڑی غیر مستقل مزاج مستورات جو ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتی ہوں ان کیلئے سکون افزاء بیش بہا تحفہ ہے۔ یہ گراں قدر دوائی بے خوابی دور کر کے نیند لاتی ہے۔ ہسٹریا اور مراقی کیفیت دور کرتی ہے نیز اعصاب کے جوڑوں کے درد بھی اس سے رفع ہو جاتے ہیں۔ نیند کی کمی، جسم سو رہا ہو دماغ جاگ رہا ہو یا آپ نیند کی گولیاں کھانے کے عادی ہیں تو سکون افزاء اس کا فوری بھی اور دائمی حل ہے۔ جسم کے پٹھے اور اعصاب کمزور ہوں، دفتر میں یا کاروباری معاملات میں الجھ کر آپ تھک گئے ہوں یا پھر فوری تھک جاتے ہوں تو آپ پریشان نہ ہوں سکون افزاء آپ کا ساتھی ہے۔ دائمی نزلہ کیرا، ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی، چھینکوں کا طوفان اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ نظر کی کمزوری، نمبر بڑھ رہا ہو، دور یا قریب کی نظر مسلسل ختم ہو رہی ہو، کچھ عرصہ سکون افزا کا استعمال حوصلہ بھی دیتا ہے اور فائدہ بھی۔ سکون افزاء ان لوگوں کیلئے جو خواب آور دواؤں سے تھک چکے ہوں۔ جن کے دماغ بے چین ہوں، جن کی طبیعت ٹوٹی ٹوٹی رہتی ہو، مزاج بجھا بجھا سا رہتا ہو، شوگر کے وہ مریض جو معاشرے کے چست، چاق و چوبند اور طاقت ور افراد بننا چاہتے ہوں اور وہ افراد جو اپنی کھوئی ہوئی طاقتوں کی سو فیصد بحالی چاہتے ہوں وہ سکون افزاء پر اعتماد کریں۔ دوران استعمال اجابت کا پتلا آنا صحت اور تندرستی کی علامت ہے تاکہ اندر سے تمام بیماری نکل جائے ہائی بلڈ پریشر جتنا بھی پرانا اور جیسا ہی لاعلاج ہو آپ سکون افزاء استعمال کر کے ہمیشہ کیلئے ہائی بلڈ پریشر کی ادویات سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ موٹاپے اور بڑھے ہوئے پیٹ میں بار بار کے تجربات نے اسے انتہائی شاندار ثابت کیا ہے۔ بھولنے کا مرض، یادداشت کی کمی جب بھی دامن گیر ہو آپ سکون افزاء سے دوستی کریں اور مرض سے چھٹکارا پائیں۔ ایسا لاجواب سیرپ جو بچوں، بوڑھوں اور جوانوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ سکون افزاء کا استعمال وقت سے پہلے بڑھاپے اور گرتی ہوئی صحت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ طالب علموں کا ساتھی، کھلاڑیوں کا دوست اور فٹنس چاہنے والوں کو مایوس نہ کرنے والا ٹانک ہے۔ خود اعتمادی کی کمی، شیزوفرینیا' ذہنی تھکاوٹ جوڑوں کا درد کمر کا درد اور بے سکونی کا بہترین علاج ہے۔ سکون افزاء قلب کی حفاظت کرتا ہے اعصاب کو تسکین پہنچاتا ہے ایسا نباتاتی مرکب ہے جو آرام دہ نیند کا سبب ہے۔ جو لوگ آرام دہ نیند سونے کیلئے لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں۔ لیکن نیند پھر بھی نہ آتی ہو۔ وہ سکون افزاء سے فائدہ اٹھائیں کم قیمت اعلیٰ معیار ہے۔ کیونکہ کئی لوگوں کی حقیقی کہانیاں ہمارے پاس تحریری صورت میں اور زبانی موجود ہیں۔ اگر اکٹھا کر کے آپ کے سامنے پیش کریں تو پوری کتاب بن جائے کہ کس طرح وہ لوگ بے سکون تھے۔ ساری رات جسم سونے میں آنکھیں جاگنے میں گزر جاتی ہیں۔ جب انکو سکون افزاء سیرپ کچھ عرصہ استعمال کرایا گیا تو انہیں زندگی میں سکون محسوس ہوا۔ یہ بات کہنے پر مجبور ہو گئے کہ یا تو ماں کی گود میں سکون کی نیند آئی تھی یا پھر سکون افزاء استعمال کر کے سکون کی نیند آتی ہے۔ ایک بڑے گھر کی خاتون تشریف لائی کہنے لگی۔ روزانہ **22** گولیاں کھاتی ہوں نیند کیلئے اب تو اتنی گولیوں سے بھی نیند نہیں آتی۔ انہیں سکون افزاء استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور تلقین کی کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اب وہ خاتون بغیر گولیوں کے سوتی ہیں اور گھنٹوں نیند کرتی ہیں یہ سب سکون افزاء کا کمال ہے۔

ضروری بات: سکون افزاء سیرپ ہر قسم کے کیمیکل کشتہ جات سٹیرائیڈ' نشہ آور اور انگریزی دواؤں سے پاک ہے خالص قیمتی دیسی جڑی بوٹیوں کا مرکب ہے۔ بچپن سے لیکر بوڑھاپے تک تسلی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہاں کچھ عرصہ تسلی اور اطمینان سے ضرور استعمال کریں اور دائمی فائدہ لیں۔ **ترکیب:** دو چمچ چائے والے دن میں تین سے پانچ بار حسب طبیعت ''ایک کپ پانی میں گھول کر بھی استعمال کر سکتے ہیں''

قیمت =/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ 042-7552384

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
38
ماہنامہ عبقری ® لاہور
اگست 2009 بمطابق شعبان 1430 ہجری
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

قارئین
نے فیصلہ دے دیا۔
تفصیلات
اندرونی صفحات میں

* رمضان میں سعادت کے دن عبادت کی راتیں
* حسن وجمال کے قیمتی راز
* روحانی عاملوں کے حیران کن معالجات
* بھولا بسرا نبوی ﷺ علاج اور سائنس
* شاہ عزیز اللہ غزنوی رحمۃ اللہ علیہ کے مستند وظائف
* جینز کی چست پتلون اور جدید سائنسی تحقیقات
* بندر جن کے تھپڑ کا انجام
* خوراک سے پرسکون لمبی عمر پائیں
* نہار منہ پانی پئیں اور پھر کمال دیکھیں
* نکاح میں رکاوٹ کا تجربہ شدہ وظیفہ
* بلی تڑپی اور بیٹی لنگڑی ہوگئی

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیرسرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 2 جلد نمبر 4 اگست 2009ء بمطابق شعبان المعظم 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اگست 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تا کہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تا کہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ چوک میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	پڑوسیوں کے حقوق، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	ولایت کی سچی اور اصلی نشانی
(5)	بچوں کی صحیح تعلیم و تربیت......اہم مسئلہ
(6)	آپ بھی رزق میں برکت پاسکتے ہیں
(7)	سورۃ الملک سے ڈپریشن کا خاتمہ کیسے ہوا
(8)	ساون کی رم جھم میں تندرستی کا ساتھ
(9)	رمضان میں سعادت کے دن عبادت کی راتیں
(10)	شاہ عزیز اللہ غزنویؒ کے مستند وظائف
(11)	حبس اور گرمی کیلئے فالسہ کھائیں
(12)	طبی مشورے
(14)	حسن و جمال کے قیمتی راز
(15)	آیت کریمہ سے تکلیف ختم ہوگئی
(16)	سدا جوان رہیں جوانی کیلئے
(17)	جینز کی چست پتلون اور جدید سائنسی تحقیقات
(18)	ازدواجی خوشیاں اور گھریلو خوشگواریاں
(19)	یاباسطؑ کے اصول وظائف
(20)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(22)	روحانی عاملوں کے حیران کن معالجات
(23)	نہار منہ پانی پئیں اور پھر کمال دیکھیں
(24)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
(25)	نکاح میں رکاوٹ کا تجربہ شدہ وظیفہ
(26)	طاقت بڑی یا چالاکی
(27)	بندر جن کے تھپڑ کا انجام
(28)	بلی تڑپی اور بیٹی لنگڑی ہوگئی
(29)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(30)	آپ کا خواب اور تعبیر
(31)	خوراک سے پرسکون لمبی عمر پائیں
(32)	بھولا بسرا نبوی ﷺ علاج اور سائنس
(33)	کچی سبزیاں اوران کے کرشماتی اثرات
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(37)	مالا مال ہونے کا بے خطا روحانی عمل
(38)	بقایاجات
(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-7552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560
راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351 / 051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

پڑوسیوں کے حقوق اور حضرت جبرائیل علیہ السلام کی تاکید

ایک انصاری صحابیؓ فرماتے ہیں کہ میں آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہونے کیلئے گھر سے چلا۔ وہاں پہنچ کر دیکھتا ہوں کہ ایک صاحب کھڑے ہیں اور حضور ﷺ ان کی طرف متوجہ ہیں۔ میں نے خیال کیا کہ شاید انہیں آپ ﷺ سے کام ہوگا۔ حضور اکرم ﷺ کھڑے رہے اور ان سے باتیں ہوتی رہیں۔ بڑی دیر ہوگئی' یہاں تک کہ مجھے آپ ﷺ کے تھک جانے کے خیال نے بے چین کر دیا۔ بہت دیر کے بعد آپ ﷺ لوٹے اور میرے پاس تشریف لائے۔ میں نے عرض کیا حضور ﷺ! اس شخص نے تو آپ ﷺ کو بہت دیر تک کھڑا رکھا' میں تو پریشان ہو گیا۔ آپ ﷺ کے پاؤں مبارک تھک گئے ہوں گے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اچھا تم نے ان کو دیکھا؟ میں نے کہا ہاں! خوب اچھی طرح دیکھا۔ فرمایا جانتے ہو وہ کون تھے؟ وہ جبرئیل علیہ السلام تھے' مجھے پڑوسیوں کے حقوق کے متعلق تاکید کر رہے تھے۔ مجھے کھٹکا ہوا کہ غالباً آج تو پڑوسی کو وارث ٹھہرا دیں گے۔ (مسند امام احمد)

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا

حالِ دل — ایڈیٹر کے قلم سے

بھلا یا برا انجام

دوران سفر ایک مخلص ساتھی نے بتایا کہ میرے قریبی دوست جو پہلے بہت غریب اور مفلس تھے۔ پھر دن رات محنت کی۔ نہ نماز کا احساس' نہ روزے کی فرضیت' نہ تلاوت کا غم اور نہ حلال وحرام کی پرواہ۔ بس دن رات ایک ہی دھن تھی کہ میں کسی طرح مالدار ہو جاؤں اور کسی طرح دولت میرے ہاتھوں کی میل ہو اور پھر ایسا ہو بھی گیا۔

ایک دن میں ان کے بہت بڑے کاروباری مرکز پر گیا۔ وہ بوڑھے اور اولاد جوان ہوگئی تھی' اُگلدان دکھا کر کہنے لگے کہ دیکھیں میں اپنی نشست ہرگز نہیں چھوڑتا۔ سارا دن ملازمین کی نگرانی' مال کی آمد اور خرچ پر نظر رکھتا ہوں۔ حتیٰ کہ میں پیشاب بھی اسی اُگلدان میں کرتا ہوں۔

زندگی کے دن رات گزرتے گئے۔ قدرت اپنا فیصلہ سنانا چاہتی تھی۔ یہ دولت مند شخص بالآخر غریب ہو کر مر گیا۔ تمام مال نافرمانی میں کمایا تھا۔ حلال وحرام' جائز ناجائز کا احساس پہلے دن سے ہی نہیں تھا۔ اب واپسی کا سلسلہ شروع ہوا اور وہ ایسے کہ ایک بیٹا ہیروئن اور چرس کے نشے میں لگ گیا۔ دوسرا بیٹا اپنی عیاشی میں مشغول ہو گیا اور سارا مال جو پیسہ پیسہ کر کے کمایا تھا وہ کچھ ہی عرصے میں ختم ہو گیا۔

ہم کثرت کو ہی سب کچھ سمجھتے ہیں اور برکت کی نہ تو تلاش ہے اور نہ ہی احساس۔ آیئے برکت کو سوچیں۔ ویسے یہ بات یاد رکھیں کہ پوری انگلش ڈکشنری میں برکت کا لفظ آپ کو نہیں ملے گا۔ کثرت کا لفظ موجود ہے۔ غیبی مدد کا کسی کو بھی احساس نہیں۔ آیئے ہم برکت کی تلاش میں برکت والے اعمال کو اپنا معمول بنائیں۔

انہی صاحب نے ایک اور واقعہ سنایا کہ لاہور کے ایک صاحب جو ابھی زندہ ہیں لیکن آجکل نہایت کسمپرسی' غربت' تنگ دستی اور روپوشی کی زندگی گزار رہے ہیں۔ بیٹی کی شادی کی اور 40 سونے کے سیٹ جن میں ایک ایک سیٹ کی قیمت لاکھوں سے کم نہ تھی' بہت شان اور اعزاز سے بیٹی کو دیئے۔ اس کے علاوہ بنگلہ اور کروڑوں کا سامان بھی دیا۔ لاہور کے پرل انٹر کانٹی نینٹل میں بیٹی کا نکاح تھا۔ وزیراعلیٰ اپنی پوری کابینہ اور مشیروں سمیت پورے پروٹوکول کے ساتھ موجود تھے۔ بیٹی دلہن بنی ہوئی تھی۔ اس کا گھونگھٹ سرک گیا۔ مالدار کی ایک نہایت قریبی رشتہ دار خاتون جو کہ غریب تھی' نے دلہن کا گھونگھٹ درست کیا۔ دُلہن کی والدہ فوراً بولی میری بیٹی کو کوئی ست سہاگن ہاتھ لگائے۔

جنہوں نے مجھے واقعہ سنایا کہنے لگے کہ میرا دل دھک کرنے لگا۔ یااللہ یہ کیا ہو گیا۔ یااللہ خیر کہیں انجام بد نہ ہو۔ آخر وہی ہوا جس کا خطرہ تھا۔ بیٹی کو جلد ہی طلاق ہوگئی' پھر دوسری جگہ شادی کی مگر وہاں بھی طلاق ہوگئی۔ مال میں اس طرح کمی آئی کہ سود نے اپنا رنگ دکھایا اور بینکوں نے تمام جائیداد ضبط کر لی۔ قرض اور سود اتنا بڑھ گیا کہ سب کچھ ختم ہو گیا۔ وہ چالیس سیٹ اور تمام ہیرے فروخت ہو گئے لیکن پھر بھی نقصان پورا نہ ہوا۔ اب مفلسی اور روپوشی کی زندگی گزر رہی ہے۔ کسی سے سو پچاس مانگ کر زندگی کے شب و روز گزر رہے ہیں۔ اللہ سود کی لعنت سے محفوظ رکھے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

دوستو آدمی جس چیز کی مشق کرتا ہے، جس چیز کی کوشش کرتا ہے، وہ چیز حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے نفس کا مجاہدہ بھی کرتا ہے اور قربانی بھی دیتا ہے

حضرت آسیہ فرعون کی محبوب بیوی تھیں اللہ نے اس کو حسن و جمال سے نوازا تھا اور بڑی خوبیاں عطا کی تھیں۔ آدمی کو جس چیز سے محبت ہوتی ہے اس کی بات ماننا آسان ہوتی ہے۔ حضرت آسیہ نے فرعون کو قائل کر لیا کہ تو بھی ایمان لے آ۔ فرعون نے کہا میں تو رب بنا ہوا ہوں' حضرت آسیہ نے کہا تو کب تک جئے گا؟ آخر موت ہے تو تم اپنی آخرت کو کیوں برباد کرتے ہو۔ فرعون ایمان لانے کیلئے تیار ہو گیا اور حضرت موسیٰ ؑ کے پاس جا رہا تھا کہ راستے میں اس کا وزیر ہامان ملا۔ اس نے پوچھا کہ آپ کہاں جا رہے ہیں؟ فرعون نے کہا حضرت موسیٰ پر ایمان لانے جا رہا ہوں۔ وزیر کہنے لگا وہ جو ہمارے در کے ٹکڑوں پہ پلا اور ایک عام سا آدمی ہے۔ جس کے پاس پہننے کو لباس نہیں' پیٹ بھرنے کو کھانا نہیں اس کے پاس آپ ایمان لانے کو جا رہے ہیں۔ کوئی ایسا آدمی دیکھئے جو حسب ونسب والا ہو، بڑا ہو، عالی شان ہو...... بس یہ باتیں کیں اور یہ باتیں کر کے فرعون کو عار دلائی، فرعون کے اندر کی انا کو ابھارا۔ اس کے اندر کے تکبر کو اجاگر کیا۔ بس فرعون واپس آیا اور کہنے لگا میں ایمان نہیں لاتا اور تو بھی حضرت موسیٰ پر ایمان چھوڑ دے۔ اس کی بیوی نے کہا کہ تو اگر ایمان نہیں لاتا تو میں بھی ایمان نہیں چھوڑتی۔ مجھے حضرت موسیٰ کے رب کے نام کا مزہ مل گیا ہے۔ اب فرعون نے ظلم و ستم ڈھائے۔ علماء نے لکھا ہے کہ حضرت آسیہ اللہ کی نیک بندی تھیں۔ فرعون نے زندہ کی کھال اتروائی۔ جب کھال اتارنے کا وقت آیا تو حضرت آسیہ نے چہرے کو آسمان کی طرف اٹھایا اور کہنے لگیں اے رب! تو جانتا ہے کہ تیرے نام کے لئے ساری مصیبتوں کو برداشت کیا اور تیری محبت کے لئے میں نے ساری تکلیفوں کو سہا ہے۔ اے اللہ! اب بہت بڑی مصیبت آ رہی ہے کہیں ایسا نہ ہو کہ میں پھسل جاؤں۔ اے اللہ! اب تو میری حفاظت کرنا۔ جس وقت فرعون نے ان کی کھال اتروانا چاہی تو اللہ جل شانہٗ نے ان کے اور اپنے درمیان پردے ہٹا دیئے۔ جنت ان کے سامنے تھی اور اللہ جل شانہٗ کا دیدار تھا۔

الٹی ہی چال چلتے ہیں دیوانگانِ عشق
کرتے ہیں بند آنکھوں کو دیدار کے لیے

بس پھر کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔ اللہ کے نام کی لذت اور اللہ کے نام کا ذائقہ جو مل گیا تھا۔ اس لئے کہتے ہیں شہید جب شہید ہوتا ہے تو اس کو ایک بال کے برابر بھی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اللہ جل شانہٗ اس کے سامنے کامیابی کے سارے نقشے کھول دیتے ہیں اور وہ اس کی لذت میں ایسا محو ہوتا ہے کہ اسے کٹنے اور مرنے کی کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ میرے دوستو! اللہ سے مانگیں کہ اللہ جل شانہٗ کے نام، اللہ کے ذکر، تسبیحات، تلاوت، نماز، سجدہ، رکوع، قیام اور عبادت کے ہر ایک حصے اور ہر ایک رکن کی لذت ہمیں نصیب ہو جائے۔ دیکھو دوستو! جب ہم سواری لیتے ہیں تو کہتے ہیں ایسی سواری ہو جو آرام دہ ہو۔ ہمارے جاننے والے ایک پروفیسر صاحب کے پاس پرانے دور کی ایک مرسڈیز ہے۔ کہنے لگے میں نے مہران لی وہ اتنا اچھلتی تھی کہ میرا پیٹ پسلیوں کو لگ گیا۔ کہنے لگے مرسڈیز پرانی اور بھاری گاڑی ہے، اچھلتی نہیں ہے۔ میں سوچنے لگا کہ ہم سواری صرف سفر کاٹنے کے لئے نہیں، بلکہ آرام کے لئے بھی لیتے ہیں۔ سفر بھی کٹ جائے اور جسم کو آرام بھی میسر ہو۔ میرے دوستو! اللہ کا ذکر نعمت مگر اللہ کا نام بھی لیا جائے اور جسم کو اس نام کی لذت بھی محسوس ہو، لذت بھی میسر ہو یہ اس سے بڑی نعمت ہے۔ مگر یہ چیز مسلسل نفس کے مجاہدے، ذکر کرنے اور ذکر کی محافل میں بیٹھنے، تسبیح پڑھنے اور یہ سب کرتے ہوئے صرف اللہ پاک کے دھیان سے حاصل ہو گی۔ دیکھو دوستو! آج ایک بات یاد رکھیں اور ہمیشہ یاد رکھیں اللہ جل شانہٗ کے ذکر کو اللہ کے دھیان سے کرنا ہے۔ ذکر اللہ کا' دھیان بھی اللہ کا۔ مثال کے طور پر ''سُبْحَانَ اللّٰہِ'' یہ کہتے ہی اللہ جل شانہٗ کا سارے عیبوں سے پاک ہونا ایسے واضح ہو جائے کہ دنیا کی کوئی مثال اس کے سامنے زیادہ واضح نہ ہو۔ آنکھوں کے سامنے دودھ پڑا ہے۔ آنکھوں کے سامنے پانی پڑا ہے، جس طرح دودھ اور پانی واضح ہے اور اس دل کو یقین ہے کہ یہ دودھ ہے اور یہ پانی ہے اس سے کہیں زیادہ اللہ جل شانہٗ کا لفظ ''سُبْحَانَ اللّٰہِ'' واضح ہو جائے۔ یہ کیسے ہو گا؟ یہ مسلسل مشق سے ہو گا۔

آنکھوں کے ایک سرجن تھے۔ ان کے بارے میں یہ مشہور تھا کہ یہ چند سیکنڈ میں آنکھ کا آپریشن کر لیتے ہیں اور کامیاب ہوتا ہے۔ تو کسی نے ان سے پوچھا کہ یہ کیسے ہے۔ تو انہوں نے کہا اس کی مشق کی ہے۔ پہلے بہت دیر لگاتے تھے' نوک پلک سنوارتے تھے' دیکھتے تھے' کرتے تھے۔ اب کرتے کرتے اتنی مشق ہو گئی ہے کہ ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ ہمارا نشتر کہاں گھوم رہا ہے۔ ایک نوجوان کو بخاری شریف کی کمپوزنگ کرتے ہوئے دیکھ رہا تھا اور حیران تھا کہ اس کی نظریں کتاب پر تھیں اور انگلیاں کی بورڈ پر چل رہی تھیں' ہر انگلی صحیح جگہ پر جا رہی تھی۔ میں سوچنے لگا کہ جس وقت اس نے کمپیوٹر سیکھا ہو گا تو دیکھتا ہو گا کہ ''ا'' کہاں ہے ''ب'' کہاں ہے پھر آہستہ آہستہ وہ ماہر بن گیا۔ میں آٹو پارٹس کی دکان پر کھڑا تھا تو کیشئر کو میں نے حساب بناتے دیکھا۔ وہ ہنستے ہنستے باتیں بھی کر رہا تھا اور انگلیاں بھی ہلا رہا تھا۔ ایسی تیزی سے انگلیاں حرکت کر رہی تھیں کہ پل بھر میں اس نے حساب بنا کر سامنے رکھ دیا۔ دوستو! آدمی جس چیز کی مشق کرتا ہے' جس چیز کی کوشش کرتا ہے' وہ چیز حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے نفس کا مجاہدہ کرتا ہے۔ اس کے لئے قربانی دیتا ہے۔ اس کے لئے اپنی لذتوں کو توڑتا اور چھوڑتا ہے، اپنی چاہتوں کو قربان کرتا ہے تب جا کر وہ چیز حاصل ہوتی ہے۔ (جاری ہے)

ولایت کی سچی اور اصلی نشانی

ڈاکٹر محمد مشتاق، لاہور

حجاج نے اشرفیاں لڑکے کو دے کر کہا یہ لو تمہارا انعام لیکن آج کے بعد بغداد کی گلیوں میں دوبارہ نظر نہ آنا ورنہ سر قلم کرا دوں گا۔ یہ سن کر لڑکے نے وہ اشرفیوں کی تھیلی واپس پھینکتے ہوئے کہا' وہ انعام اپنی قدر و قیمت اور اہمیت کھو دیتا ہے جس کے پیچھے دھمکی بھی ہو

حجاج بن یوسف کے عہد کی بات ہے۔ ایک چھوٹا سا بچہ جس کی عمر اندازاً دس بارہ سال ہوگی' بغداد کی گلیوں سے ہوتا ہوا جب حجاج کے محل کے پاس آیا تو اس نے قرآن کی آیت باآوازِ بلند تلاوت کی۔ جس کا مفہوم کچھ یوں ہے۔ (یہ کیا تم جگہ جگہ بڑے بڑے محل تعمیر کر لیتے ہو گویا کہ تمہیں یہاں سدا رہنا ہے اور جب کسی پر گرفت کرتے ہو تو بہت سخت کرتے ہو) حجاج بن یوسف جو اپنے ظلم و سختی میں اپنی مثال آپ تھا، محل کے اندر کھڑکی کے ساتھ اپنے مصاحبوں کے ہمراہ تخت نشین تھا۔ جب اس نے یہ آواز سنی تو سمجھ گیا کہ کسی نے اس پر تنقید کی ہے جو وہ برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ اس نے جلدی سے غلاموں کو حکم دیا کہ اس تلاوت کرنے والے کو پکڑ کر میرے سامنے پیش کیا جائے۔ سپاہی جلدی سے بھاگے اور نوعمر بچے کو کھینچ کر لے آئے اور پیش کر دیا۔ حجاج بولا یہ تو کیا پڑھ رہا تھا۔ وہ لڑکا بڑی جرأت اور بیباکی سے بولا وہی پڑھا جو تو نے سنا۔ حجاج بولا تمہارا نام کیا ہے' بچہ بولا عبداللہ۔ یعنی اللہ کا بندہ حجاج بولا تمہارا باپ کون ہے؟ بچہ بولا وہ جس کا میں بیٹا ہوں۔ حجاج نے کہا رہتے کہاں ہو؟ بچے نے کہا اللہ کی زمین پر۔ حجاج جو غصے کا بڑا تیز تھا اس کے جواب سن کر اندر ہی اندر تلملا رہا تھا۔ اس کے مصاحبین بھی حجاج کے اس صبر سے حیران تھے۔ اس کے حکم کے منتظر تھے کہ ابھی اشارہ ہو اور اس کا سر تن سے جدا کر دیں لیکن حجاج ابھی ضبط کئے ہوئے تھا۔ پھر حجاج بولا کیا تو نے قران کو محفوظ کر لیا ہے۔ اس کا اشارہ حفظِ قرآن کی طرف تھا۔ بچے نے کہا تمہیں معلوم نہیں کہ حفاظت قرآن کی ذمہ داری خود اللہ نے لی ہے۔ تمہیں کہنا چاہیے تھا کہ تم نے قرآن سے سینے کو منور کر لیا ہے۔ اس جواب سے ایک بار پھر حجاج لا جواب ہو گیا۔ اس کے سپاہی اور ہم نشین تلوار پر ہاتھ رکھے حکم کے منتظر اور بے چین تھے۔ حجاج نے کہا مجھے قرآن سناؤ' بچے نے سورۃ نصر کی تلاوت کی۔

ترجمہ:۔ اور جب اللہ کی مدد آ گئی اور تم نے دیکھا کہ لوگ گروہ کے گروہ دین میں داخل ہو رہے ہیں۔ جب وہ یَدْخُلُوْنَ فِیْ دِیْنِ اللّٰہِ اَفْوَاجًا (النصر) پر پہنچا تو اس نے یَدْخُلُوْنَ کی بجائے یَخْرُجُوْنَ پڑھا۔ تو حجاج جلدی سے بولا تیرا ناس ہو یہ کیا پڑھا۔

اس نے کہا میں نے صحیح کہا کیونکہ نبی کریم ﷺ کے دور اور امیر المومنین ؓ کے دور میں لوگ گروہ در گروہ دین میں داخل ہو رہے تھے لیکن تمہارے دور میں تیرے ظلم و جور کے ڈر سے لوگ گروہ کے گروہ دین سے خارج ہو رہے ہیں۔ اس جواب کو سن کر حجاج قریب تھا کہ قتل کا حکم صادر کر دیتا لیکن اس نے ایک اور سوال کیا۔ امیر المومنین کے بارے میں تمہاری کیا رائے ہے۔ اس کا اشارہ یزید یا مروان کی طرف تھا لیکن بچے نے کہا' اللہ تعالیٰ امیر المومنین حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ پر رحم فرمائے لیکن انہوں نے تم کو علاقے کا گورنر بنا کر جو گناہ کیا ہے اس کی وجہ سے ساری زمین بھر گئی ہے یہ سن کر قریب تھا کہ سپاہی اسے قتل کر دیتا۔ اس کے مشیر اور ہم محفل پیچ و تاب کھا رہے تھے اور حجاج کے صبر پر حیران تھے۔ صورتحال نازک سے نازک ہوتی جا رہی تھی لیکن وہ نوعمر لڑکا بڑی بے باکی سے جواب دے رہا تھا۔ حجاج نے اپنے مصاحبوں کی طرف دیکھا اور ان سے رائے چاہی کہ اس کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے۔ انہوں نے سر قلم کرنے کا اظہار کیا۔ اس پر اس نوعمر لڑکے نے قرآن کی ایک آیت تلاوت کی جس کا مفہوم کچھ یوں ہے' بہت برے ہیں وہ ہم نشیں جو گناہ میں ملوث ہونے کی دعوت دیتے ہیں' سب کے صبر کا پیمانہ لبریز ہو چکا تھا لیکن وہ سب لا جواب ہو چکے تھے۔ مارنے کا جواز ہاتھ میں نہ تھا۔ اس تمام گفتگو کے بعد حجاج کچھ دیر خاموش رہا پھر خادم کو حکم دیا کہ ہزار اشرفیوں کی تھیلی لائے۔ خادم نے تعمیل کی اور اشرفیاں پیش کر دیں۔ حجاج نے اشرفیاں لڑکے کو دے کر کہا یہ لو تمہارا انعام لیکن آج کے بعد بغداد کی گلیوں میں دوبارہ نظر نہ آنا ورنہ سر قلم کرا دوں گا۔ یہ سن کر لڑکے نے وہ اشرفیوں کی تھیلی واپس پھینکتے ہوئے کہا' وہ انعام اپنی قدر و قیمت اور اہمیت کھو دیتا ہے جس کے پیچھے دھمکی بھی ہو۔ یہ کہتے ہوئے وہ باہر کو چل دیا۔

جادو کا علاج

صبح نہار منہ سات کھجوریں کھانا جادو کے اثرات نہیں ہونے دیتا۔ بعض علماء نے فرمایا ہے کہ اس سے مراد عجوہ کھجوریں ہیں۔ (فروہ، لاہور)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب' تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات تین بار کر دیئے گئے ہیں' 9 اگست بروز ہفتہ، 18 اگست بروز منگل اور 28 اگست بروز جمعۃ المبارک شام 4 بج کر 38 منٹ سے لے کر 7 بج کر 11 منٹ کے درمیان یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ۔ 62 منٹ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد **11 روپے صدقہ ضرور کریں۔** (نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ یہ روحانی محفل "مرکز روحانیت و امن" میں اجتماعی طور پر نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

روحانی محفل کی برکات

حکیم صاحب! سب سے پہلے آپ کا شکریہ کہ آپ نے ماہانہ روحانی محفل کے اوقات مہینے میں تین بار کر دیئے ہیں اور ہمیں اس کے فوائد سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہونے کا موقع ملا ہے۔ روحانی محفل کی برکت سے میرا بیٹا فوج میں بھرتی ہو گیا ہے اور ہر ٹیسٹ میں بہت (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آزمائش کی چیز: حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہر امت کے لئے آزمائش کی کوئی نہ کوئی چیز ہوتی ہے، میری اُمت کی آزمائش دولت ہے۔

بچوں کی صحیح تعلیم و تربیت..... اہم مسئلہ

نائیلہ شاہد ڈیرہ غازی خان

صبح تلاوت اور نماز کے بعد جب بچے فارغ ہوجاتے ہیں اور اِدھر اُدھر کی فضول باتیں کرنے لگتے ہیں تو میں نے کہا کہ اللہ کا ذکر کرو ورنہ میں ناشتہ نہیں بناؤں گی اور جب تک ناشتہ لیکر آؤں پانچ پانچ منٹ سُبْحَانَ اللّٰهِ' اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ' اَللّٰهُ اَكْبَرُ' لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ پڑھنا۔

حکیم صاحب! میں عبقری کی قاریہ ہوں اور آپ سے اصلاحی تعلق بھی ہے۔ آج کے اس پُرفتن دور میں سب سے اہم مسئلہ بچوں کی صحیح تعلیم و تربیت کرنا ہے اور اس سلسلے میں ہر ماں کی خواہش ہے کہ اس کا بچہ ایک نیک اور صالح اولاد بن سکے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کے سلسلہ میں چند تدابیر اختیار کی ہیں جو درج ذیل ہیں:۔

(1) میں نے کہیں سے سنا تھا کہ کسی بزرگ کی والدہ نے ان کو نماز سکھانے کیلئے کہا کہ اگر تم نماز پڑھو گے تو اللہ تعالیٰ تمہیں شکر (چینی) دیں گے' وہ شکر کے لالچ میں نماز ادا کرنے لگے' ایک دن اُن کی والدہ شکر نہ رکھ سکیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائی کہ میرے بچے کو شکر دے دے تو اس دن بھی شکر اللہ تعالیٰ نے وہاں حاضر کر دی۔ اس واقعہ سے میرے ذہن میں آیا کہ اکثر بچے نماز نہیں پڑھتے۔ جو بھی کہتے رہو لیکن کچھ اثر نہیں ہوتا۔ زیادہ کہنے سے کبھی پڑھ لی کبھی نہیں۔ لہٰذا میں نے ایک رجسٹر بنایا۔ اس میں تمام بچوں کے نام اور نمازوں کے نام لکھے' تلاوت' منزل کے خانے بنائے اور کہا کہ جو بچہ نماز پڑھے گا اس کا (✓) لگے گا اور جو نہیں پڑھے گا اس کا (X) لگے گا اور جتنے (X) ہوں گے اتنے نمبر کم ہوجائیں گے اور جس کے پورے نمبر ہوں گے اس کو مہینے کے آخر میں انعام ملے گا۔ اس کا نتیجہ پچھلے دو ماہ میں یہ نکلا کہ کچھ بچوں کے پورے پورے نمبر یعنی پورے ماہ کی پوری نمازیں ہوئیں اور دوسروں کے بھی کچھ ہی نمبر کم ہوئے۔ ان کو بھی تھوڑا بہت انعام دیا کہ انہوں نے بھی محنت کی اور آئندہ اور زیادہ محنت کریں۔

(2) میں نے کتاب ''مثالی ماں'' میں سے یہ رہنما اصول ایک صفحہ پر لکھ کر بچوں کو دیئے کہ روزانہ پڑھ کر مجھے سنائیں۔ وہ اصول یہ ہیں۔ (1) ہم اپنے ماں باپ' اساتذہ اور بزرگوں کی عزت کریں گے اور ان کی فرمانبرداری کریں گے۔ (2) ہم اپنے چھوٹے بھائی بہنوں کے ساتھ پیار و محبت سے رہیں گے اور ان کے ساتھ مہربانی سے پیش آئیں گے۔ (3) ہم اپنے بھائی بہنوں اور ساتھیوں سے کبھی بھی لڑائی جھگڑا نہیں کریں گے۔ (4) ہم اپنے رشتہ داروں اور متعلقین سے محبت اور عزت و اکرام سے پیش آئیں گے۔ (5) ہم اپنی زبان سے کبھی بھی کوئی بری بات یا کلمہ نہیں بولیں گے۔ (6) ہم سب مسلمانوں کو اپنا بھائی سمجھیں گے۔ (7) ہم اندھے' لنگڑے اور اپاہجوں کی مدد کرینگے۔ (8) ہم کبھی تکبر اور غرور نہیں کریں گے۔ کسی کو برا لگے ایسا کوئی بول نہیں بولیں گے' کسی کا دل نہیں دکھائیں گے۔ (9) ہم ہمیشہ سچ بولیں گے۔ کبھی بھی جھوٹ نہیں بولیں گے۔ کسی سے وعدہ کرکے اس کی خلاف ورزی نہیں کریں گے اور اپنا وعدہ پورا کریں گے۔ (10) ہم کسی کی غیبت نہیں کرینگے' کسی کی پیٹھ پیچھے اس کی برائی نہیں کرینگے' کبھی گالیاں نہیں دیں گے' کسی کو نہیں ستائیں گے۔ (11) ہم کبھی چوری نہیں کرینگے' ہر بُرے کام سے دور رہیں گے۔ (12) ہم غریبوں پر صدقہ خیرات کرینگے اور مصیبت زدوں کی مدد کریں گے۔ پان' بیڑی اور سگریٹ پینے کی عادت نہیں ڈالیں گے اللہ اور اس کے پیارے نبی ﷺ کے احکامات پر چلیں گے۔

(3) تیسری کوشش یہ کہ ''پیارے نبی کی پیاری سنتیں'' کتاب میں سے ہر ماہ کتنی سنتوں پر عمل ہوا مثلاً صبح اٹھ کر سلام کرنا' دعائیں' باوضو رہنا' کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا اور دعائیں پڑھنا وغیرہ۔ پھر جو بچہ نہ کرے اس سے کہا جاتا ہے کہ تم نے آج سلام نہیں کیا تمہارے آج کے نمبر کم ہوجائیں گے اور ان کو اس سلسلے میں رات تک کی مہلت بھی دی جاتی ہے کیونکہ سارے اعمال کا اور نمازوں کا عشاء کے وقت جائزہ ہوتا ہے اور سب کے کاموں کی تفصیل درج ہوتی ہے۔ ان کوششوں کا یہ نتیجہ نکلا کہ بچے نماز پابندی سے پڑھ رہے ہیں' روزانہ تلاوت' منزل' سورۃ یٰسین اور سورۃ الملک کی تلاوت کرتے ہیں۔

(4) چوتھی کوشش یہ کی کہ بچے نماز تو پڑھ لیتے تھے لیکن بس آخر وقت میں جلدی جلدی ادا کرلیتے تھے تاکہ ان کا (X) نہ لگے تو اس سلسلے میں یہ بات ذہن میں آئی کہ ان سے یہ کہا جائے کہ جو مقررہ وقت میں نماز پڑھے گا اس کو اونٹ کے برابر ثواب ملے گا' اس کے بعد والے کو گائے کے برابر' اس کے بعد والے کو بکری کے برابر' اس کے بعد والے کو مرغی کے برابر' اس کے بعد والے کو انڈے کے برابر ثواب ملے گا' اس وجہ سے اب مقررہ وقت میں نماز پڑھتے ہیں۔

(5) صبح تلاوت اور نماز کے بعد جب بچے فارغ ہوجاتے ہیں اور اِدھر اُدھر کی فضول باتیں کرنے لگتے ہیں تو میں نے کہا کہ اللہ کا ذکر کرو ورنہ میں ناشتہ نہیں بناؤں گی اور ذکر بھی تیز آواز میں ہو کہ مجھے کچن میں آواز آئے تب میں ناشتہ بناؤں گی اور جب تک میں ناشتہ لے کر آؤں پانچ پانچ منٹ سُبْحَانَ اللّٰهِ' اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ' اَللّٰهُ اَكْبَرُ' لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ پڑھنا۔ ایک دن میرے بیٹے نے کہا کہ یہ کیا ہے' اس سے کیا ہوتا ہے؟ تو میں نے کہا کہ آپ کو جس طرح بھوک لگتی ہے اسی طرح ہمارے اندر ایک روح ہے۔ اس کو بھی بھوک لگتی ہے اور اس کا کھانا ذکر ہے اور یہ بات میں نے آپ کی ایک کیسٹ میں سنی تھی۔ یہ چند ادنیٰ سی کوششیں ہیں جو میں نے اختیار کیں اور ان کے نتائج بھی اچھے نظر آئے یعنی دسمبر کی سردی میں بچے ٹھنڈے پانی سے وضو کر لیتے ہیں (ہمارے ہاں گیزر نہیں) میں کبھی گرم بھی کروں تو کہتے ہیں کہ اگر گرم سے وضو کریں گے تو پھر ٹھنڈے پانی کی عادت ختم ہوجائے گی اس لئے وہ ٹھنڈے پانی سے وضو کر لیتے ہیں۔ اللہ پاک ان کو اس کا بہترین اَجر عطا فرمائے (آمین)

موٹاپا کیلئے

میں نے ماہنامہ عبقری سے موٹاپا دور کرنے کا نسخہ اپنی بیٹی کیلئے بنایا' جس کا اسے بہت فائدہ ہوا جو کہ اسے واک کرنے، گھر کی صفائی کرنے، ڈائٹنگ کرنے سے نہ ہوسکا۔ صرف ایک ماہ یہ نسخہ استعمال کرنے سے اس کا 3 سے 4 کلو وزن کم ہوا ہے۔ ترتیب: چھلکا اسپغول' کلونجی' میتھرے کے بیج اور سبز چائے' ہم وزن لیکر باریک پیس لیں اور دن میں 4 مرتبہ 1/2 چمچ پانی کے ساتھ اور چار ''چ'' (چاول' چٹخارے' چینی، چکنائی) سے پرہیز کریں۔ (حمیرا)

سکون کیلئے: پانچ وقت کی نماز، قرآن پاک کی روزانہ تلاوت، خاص طور پر سورۃ یاسین اور درود پاک کی کثرت سے انشاء اللہ سکون مل جائیگا۔

آپ بھی رزق میں برکت پاسکتے ہیں

میں نے سوال کیا' اس کا اعتماد خراب نہ ہوتا' وہ آپ کیساتھ اپنی تلاش میں نکل کھڑا ہوتا لیکن میری عمر بھر کی کمائی لٹ جاتی بھرے ہوئے دودھ کے پیالے میں گندگی کی چھینٹ پڑ جاتی کیا ایسا دودھ کا پیالہ کسی کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے۔ (بنت طالب حسین، لاہور)

''میرے پاس گنتی کے چند روپے تھے اور ویسے بھی ہم جیسے لوگوں کے پاس ہوتے ہی گنتی کے ہیں۔ میں یہاں آٹا خریدنے آیا تھا اور اب واپس جارہا ہوں''۔ میں اسے جانتا تھا۔ اس لئے کہ وہ ایک ایسے دفتر میں کام کرتا تھا جہاں میرا اکثر آنا جانا رہتا۔ میں نے سوال کیا۔ آٹا نہیں ملا' کہنے لگا' آٹا موجود ہے لیکن میں خرید نہیں سکتا' میں ہر ماہ اپنا سودا سلف لینے کے بعد آخر میں آٹا خریدنے آتا ہوں بس گنتی کے پیسے میرے پاس ہوتے ہیں۔ آج یہ پیسے کم پڑ گئے۔ مجھے معلوم تھا اس کی غیرت یہ گوارا نہیں کرے گی کہ میں اسے پیسے دوں۔ اس لئے میں اسے شرمندگی سے دیکھتا رہا' پھر میں نے کہا تم نے یوٹیلٹی سٹور سے پوچھا' کہنے لگا محلے میں ایک سٹور تھا' جیسے ہی مال آیا' تین کونسلر صاحبان آئے اور مال لے گئے' اب ان کے دروازوں پر کون دستک دیتا پھرے' میں نے اسے گاڑی میں بٹھا لیا' کہا آؤ آج آٹا تلاش کرتے ہیں' سیٹ پر بیٹھ کر اس نے میری جانب دیکھا اور ایک ایسی ہنسی اسکے لبوں پر تھی کہ اگر ذرا ضبط کا دامن ہاتھ سے چھوٹتا تو آنکھوں کے کنارے سے آنسو پھسل۔ جاتے' اس مسکراہٹ کے ساتھ اس نے کہا' یہ تلاش بھی آپ کیلئے ایک کالم کا موضوع بن جائے گی اور آپ مزے سے ایک کہانی بنالیں گے۔ میں نے اس سے وعدہ کیا کہ میں اس سارے سفر کو کالم کا موضوع نہیں بناؤں گا' ہم اس شہر کے چھوٹے سے چھوٹے اور بڑے سے بڑے دکاندار کے پاس گھومنے لگے لیکن اس شخص کی جیب میں موجود پیسوں کے مطابق کوئی آٹا دینے کو تیار نہ تھا۔ میں نے کہا یار تم سمجھنے کی کوشش کرو۔ یہ آٹا اتنے پیسوں میں نہیں ملے گا اور پھر ایک دم وہ پھٹ پڑا۔ ابھی پچھلے مہینے کی تنخواہ میں اتنے پیسوں میں آٹا خریدا ہے۔ اس مہینے بھی اتنے ہی پیسے لے کر آیا ہوں' آٹا کیسے مہنگا ہوسکتا ہے؟ مجھے ملے گا' آپ مجھے اتار دو میں تلاش کر لوں گا۔ مجھے بہت عجیب لگا' یہ ابن بطوطہ بننے کا شوق میرا اپنا تھا۔ آخر میں نے کہا چلو میں تمہارے ساتھ ہوں۔ ہم ایک نسبتاً زیادہ ٹریفک والی سڑک پر آئے' بار بار ٹریفک جام میں پھنسے' پھر ایک جگہ ایک سڑک کے کونے پر ایک مکان کی بیٹھک میں دکان بنی ہوئی تھی' اس ہائی وے نما سڑک پر یہ ایک چھوٹی سی آبادی تھی' دکان میں ضرورت کی چھوٹی موٹی سب اشیاء موجود تھیں' ایک باباجی اس دکان پر بیٹھے تھے۔ میرے ساتھ آئے نوجوان نے یہاں گاڑی رکوائی اور مجھے ساتھ چلنے کو کہا' نوجوان نے پوچھا آٹا ہے باباجی' انہوں نے ہاں میں گردن ہلادی۔ ایک بیس کلو کا تھیلا دے دو۔ باباجی اندر سے تھیلا لے کر آئے۔ نوجوان نے مٹھی میں بند روپے ان کے ہاتھ میں تھما دیئے۔ باباجی نے نوٹ گنے اور کہا تمہیں معلوم ہے آٹے کا کیا ریٹ ہے؟ نوجوان نے کہا معلوم ہے اور یہ بھی پتہ ہے کہ آپ اتنے روپے میں ہی آٹے کا تھیلا دے دیں گے۔ ایک مسکراہٹ ان کے چہرے پر آئی' تم کیسے جانتے ہو۔ نوجوان نے کہا آپ میرے محکمے میں ایک مناسب سطح کے افسر تھے۔ آپ مجھے نہیں جانتے' میں جانتا ہوں۔ آپ نے زندگی بھر اس محکمے میں رزق حلال کمایا جہاں کی ایک برانچ میں حرام رچا بسا ہوا ہے۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ آپ نے یہاں اس بستی میں کریانے کی دکان کھول لی ہے' پھر نوجوان میری طرف متوجہ ہوا' میں نے کہا تھا اتنے پیسوں میں آٹا ملے گا۔ میرا تجسس بڑھ گیا' میں نے باباجی سے پوچھا لوگ آپ کی دکان پر ٹوٹ کیوں نہیں پڑے۔ کہنے لگے اگر ٹوٹ پڑتے تو اس جیسے لوگوں کو آٹا کہاں سے ملتا۔ میں نے سوال کیا اس میں ایسی کیا خاص بات ہے۔ باباجی نے کہا اس کا یقین' اسے یقین تھا کہ اللہ نے اس کے مہینے بھر رزق کے لئے اتنے ہی پیسے بھیجے ہیں اور ان پیسوں میں ان کا سارا سودا سلف آنا چاہیے لیکن آپ بھی تو مہنگا بیچ کر اس کا اعتماد خراب کر سکتے تھے' میں نے سوال کیا۔ اس کا اعتماد خراب نہ ہوتا' وہ آپ کے ساتھ اپنی تلاش میں نکل کھڑا ہوتا لیکن میری عمر بھر کی کمائی لٹ جاتی' بھرے ہوئے دودھ کے پیالے میں گندگی کی چھینٹ پڑ جاتی' کیا ایسا دودھ کا پیالہ کسی کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے' وہ بھی اس کے سامنے جو مالک کائنات ہے۔ میں حیرت میں گم تھا کہ نوجوان نے تھیلا گاڑی کی ڈگی میں رکھ کر چلنے کیلئے کہا۔ میں نے پوچھا باباجی! کیا آپ اس نوجوان کو ضرور ملتے؟ کہنے لگے میں تمہارے دل کا چور سمجھتا ہوں۔ یہ نوجوان توکل کی انتہا پر ہے۔ رزق حلال کماتا ہے اس لئے اسے اس سے آدھی تنخواہ بھی ملے گی تو اس کی ضروریات پوری ہوجائیں گی۔ کوئی میرے جیسا راستے میں بیٹھا اس کی راہ تک رہا ہوگا۔ یہ ہمارے اعمال ہوتے ہیں جو ہمارے نصیب' ہماری زندگی اور ہماری سیاست اور حکومت تک کے فیصلے کرتے ہیں۔ تم کیا سمجھتے ہو توکل سرمائے پر ہو اور اللہ نیک حاکم ملائے گا۔ تکیہ عالمی طاقتوں پر ہو اور اللہ نصرت اور مدد بھیجے گا۔ اعمال بد سے بدترین ہوں اور حاکم صالح اور پاکباز ہوں گے۔ یہ ہو ہی نہیں سکتا۔ نوجوان گاڑی میں بڑے اطمینان سے بیٹھ چکا تھا اور میرے ذہن میں سیدالانبیاء کے وہ فرمان گونج رہے تھے۔ ''جس نے چالیس دن تک غلہ بند کیا اور اس کے مہنگا ہونے کا انتظار کرتا رہا وہ اللہ سے بیزار اور اللہ اس سے بیزار ہوگیا'' آپ ﷺ نے فرمایا جس نے چالیس دن تک غلہ بند کیا پھر اگر وہ اس سے صدقہ بھی کرے تو اس کو اجر نہیں ملے گا۔ آپ ﷺ نے پھر کہا اللہ نے سوداگر کو رزق دیا اور جو اسے روک رہا ہے وہ ملعون ہے یعنی اللہ کا رسول ﷺ اس پر لعنت بھیج رہا ہے۔ اللہ کے رسول ﷺ نے ایسے تاجر کیلئے کہا کہ اللہ اسے افلاس اور جذام میں مبتلا کرے جو غلہ کو بند کرکے فروخت کرتا ہے۔

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 38 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

ہجرت سے پہلے کفار مکہ سید عالم ﷺ پر اور آپ ﷺ کے جاں نثاروں پر وہ وہ ظلم ڈھاتے رہے تھے کہ جس کی داستان نہایت دردناک ہے۔ تاہم آپ نے اعداء سے ان تعدیوں کا کوئی انتقام نہ لیا بلکہ ان کے حق میں دُعائے خیر کر کے ان کے رفع مصائب کی کوشش فرمائی۔ ہجرت کے بعد اللہ پاک نے ان بداعمالیوں کی پاداش میں قریش پر ایسا قحط مسلط کیا جیسا یوسف علیہ السلام کے زمانے میں سات سالہ قحط مصر میں پڑا تھا۔ بارش بالکل بند رہی اور مضافات میں بھی سبزے کا نام ونشان نہ رہا۔ اس قحط نے حالت اتنی زبوں کر دی کہ قریش چمڑا مُردے اور مُردار تک کھانے لگے۔ قاعدے کی بات ہے کہ گرسنگی اور خشکی کی شدت میں جَوّ یعنی آسمان و زمین کی درمیانی فضا میں آنکھوں کے سامنے دھواں سا دکھائی دیتا ہے جب اہل مکہ اوپر کو نظر اٹھاتے تو تمام فضاء دھوئیں سے معمور دکھائی دیتی۔

کفار قریش کے حق میں رحمت عالم ﷺ کی دعا: جب اہل مکہ اپنی جانوں سے تنگ آگئے تو ان کے سردار ابوسفیان بن حرب کو اس کے سوا کوئی چارہ کار نظر نہ آیا کہ اسی بارگاہ معلی کی طرف رجوع کریں جہاں سے کوئی سائل کبھی محروم نہیں ہوا۔ چنانچہ ابوسفیان مدینۃ الرسول ﷺ پہنچے اور منتیں کرتے ہوئے آپ ﷺ سے ملتجی ہوئے کہ محمد ﷺ! آپ ﷺ کی قوم قحط اور امساکِ باراں سے ہلاک ہورہی ہے۔ آپ ﷺ ان کی رفعِ مشکلات کیلئے دعا فرمائیے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے ان کی درخواست کو شرفِ قبولیت بخش کر فی الفور دعا کیلئے ہاتھ اٹھائے اور اللہ پاک نے اہلِ مکہ کو اس مصیبت سے نجات بخشی۔ (صحیح بخاری وغیرہ) بخاری کی دوسری روایت ہے کہ ابوسفیان نے (بطور دفع الوقتی) قریش کے قبول اسلام کا بھی وعدہ کیا تو حاملِ نبوت ﷺ کو حکم ہوا کہ اگر ہم ان سے عذاب اٹھالیں گے تو یہ پھر حالتِ سابقہ پر عود کر آئیں گے۔ الغرض آپ ﷺ نے بارگاہِ الٰہی میں دُعا کی اور وہ عذابِ قحط دور ہوگیا لیکن قریش کی شقاوت پھر عود کر آئی۔ اس لئے خدائے شدید العقاب نے ان کو غزوہ بدر میں اس سرتابی کی سزا دی۔

سورۃ الملک سے ڈپریشن کا خاتمہ کیسے ہوا؟

تکرار کی مشق کیلئے آپ سورۃ الملک کی ایک ایک آیت یاد کریں۔ یہ تکرار کی مشق ہے' غیر مسلم ایک سے آٹھ تک گنتی کی تکرار کرتے ہیں تکرار سے دماغ کو یکسوئی کا موقع ملے گا مریض کو چھینکیں آئیں گی۔ (زاہدہ رحمٰن خان، چنیوٹ)

محترم حکیم صاحب! ڈپریشن کیلئے مضمون بھیج رہی ہوں۔ ڈپریشن کے مریض کا انجام آپ نے بھی دیکھا ہوگا کہ اسے زنجیروں سے باندھ دیتے ہیں یا بجلی کے جھٹکے لگا لگا کر پاگل کر دیا جاتا ہے۔ ڈپریشن دور کرنے کا ایک بے ضرر اور فطری طریقہ پیش خدمت ہے۔ انشاء اللہ لوگ دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ جب کوئی نفسیاتی مریض بے چین ہو اور حالات سے مایوس ہو' دل پر عجیب سا بوجھ ہو یا دل کی گھٹن کی شکایت کرتا ہو' نیند نہ آنے کی شکایت کرتا ہو یا نیند میں جانے سے دل یا جسم کے کسی حصے کو جھٹکے لگنے کی شکایت کرتا ہو یا نیند میں جانے سے جنات کا وجود محسوس کرتا ہو' اسے اپنے مسائل سے چھٹکارے کا کوئی راستہ نظر نہ آتا ہو۔ یادداشت بے قابو ہونے کی بات کرتا ہو لہٰذا ان حالات سے تنگ آ کر اس کا ذہن بار بار خودکشی کی طرف جاتا ہے تاکہ اس بے لگام ذہن اور دل کو کوئی ٹھکانہ تو ملے۔ وہ موت کی تمنا کیوں کرنے لگتا ہے؟۔ آخر کیا وجہ ہے کہ موت جس سے خوف محسوس ہوتا ہے، وہ آرزو بن جاتی ہے؟ پہلے میں ڈپریشن کی وجہ لکھوں گی' پھر نارمل ہونے کا طریقہ لکھوں گی اور نارمل ہونے کے دوران کی تبدیلیاں بھی بتانا چاہوں گی تاکہ نفسیاتی مریض اپنے خول سے باہر آ کر نارمل ہو جائے۔ ڈپریشن کی وجہ یہ ہے کہ پریشانی یا خوشی کے خیالات جو ایک حد سے بڑھ جائیں۔ حد سے بڑھنے کی وجہ سے دماغ میں یعنی شعور میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں خصوصاً یادداشت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ جب یادداشت میں تبدیلی آتی ہے تو دل میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے اور یہ تبدیلیاں مریض ٹھیک ہونے کے دوران صاف محسوس کریگا جس کے بعد مریض مکمل نارمل ہو جائیگا۔

میں نے مضمون کے شروع میں ڈپریشن کی جو تعریف کی ہے اس سے نکلنے کا طریقہ ہے کہ اپنے مسئلے پر ایک فیصلہ کریں اور اس پر قائم ہو جائیں یا مسئلے سے ایک مہینے کی رخصت مانگ لیں۔ رخصت لینے کے بعد اپنے آپ کو مختلف کاموں میں مصروف کر لیں۔ جس میں سرِ فہرست مطالعہ ہے یا یہ تہیہ کر لیں کہ میں ایک مہینے میں سورۃ الملک یاد کروں گا۔ سورۃ الملک کے ثواب میں یہ ہے کہ یہ قیامت کے دن ایسے پرندے کی شکل میں ہوگی جو اپنے پڑھنے والے کو اپنے پروں کے سائے میں لے لے گی اور یہ قبر میں بھی انسان کی حفاظت کرتی ہے۔ لہٰذا ایک مہینہ کیلئے توجہ سورۃ الملک پر رکھیں۔ اصل چیز جو تکرار کی مشق ہے جس میں نفسیاتی مریض میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ تکرار کی مشق کیلئے آپ سورۃ الملک کی ایک ایک آیت یاد کریں۔ یہ تکرار کی مشق ہے' غیر مسلم ایک سے آٹھ تک گنتی کی تکرار کرتے رہیں، تکرار سے دماغ کو یکسوئی کا موقع ملے گا۔ مریض کو چھینکیں آئیں گی جس سے بے قابو یادداشت مکمل نارمل ہو گی۔ دل کی گھٹن' اضطراب اور بوجھ دور کرنے کیلئے تکرار کی مشق سے ابکائیاں آئیں گی اور دل کی حالت مکمل ٹھیک ہو جائے گی اور یادداشت قابو میں آنے سے مریض کی نیند نارمل ہو جائے گی، چکر ختم ہو جائیں گے اور مریض ڈپریشن کی کیفیت سے آزاد اور مکمل نارمل ہو جائے گا۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ سورۃ الملک کی بجائے صرف لا الہ اللہ کی تکرار سے بھی ڈپریشن کی کیفیت سے مکمل نکل سکتے ہیں۔ آپ دونوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتے ہیں یا دونوں کا بھی۔ تکرار کے بغیر تبدیلی ممکن نہیں ہے۔ تکرار کی بدولت آپ اپنی پیشانی میں لہروں کی تبدیلی سے یا سر میں معمولی سی سوئی کی چبھن جیسی تبدیلیاں محسوس کریں گے۔ یہ وہی تبدیلیاں ہیں جن کے واقع ہونے سے آپ ڈپریشن کی کیفیت میں مبتلا ہوئے۔ اب ان تبدیلیوں سے گزر کر ہی نارمل ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ واپسی کا سفر ہے۔ حوصلے اور تکرار کی بدولت اپنے اندر ہونے والی کسی تبدیلی کو خاطر میں نہ لائیے بلکہ منزل آپ کے قریب ہے۔ چاہے قے آئے یا چکر آئیں یا چہرے یا پیشانی میں لہروں کی تبدیلی محسوس ہو' یہ واپسی کا سفر ہے' آپ دو تین گھنٹوں میں مکمل نارمل ہو سکتے ہیں۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے جتنا مسئلہ بڑا ہوگا اس کے حساب سے وقت لگے گا۔ صرف ایک بات یاد رکھیے کہ تکرار کی بدولت جو بھی عجیب و غریب تبدیلیاں آپ میں آئیں وہ آپ کو ٹھیک کرنے کیلئے ہیں۔ اچھے یا برے خیالات یا صدمے یا خوشی کی کیفیت کی بدولت' آپ کا دل ایک تبدیلی سے گزرا اور آپ نے موت کی تمنا کی۔ اب دل تکرار کی بدولت یکسوئی کی بدولت دوبارہ نارمل ہونے کیلئے تبدیلی کے مرحلے سے گزرے گا۔ آپ کو ابکائیاں آئیں یا قے' موشن' گیس یا دل کی دھڑکن تیز ہو۔ سر کے پچھلے حصے سے نیچے کندھوں کی طرف سنسناہٹ محسوس ہو یا چہرے میں کہیں یا ٹھوڑی میں کوئی لہر کی تبدیلی یا حرکت ہو۔ اب واپسی کے سفر میں تکرار کی مشق کے ساتھ اپنا سفر جاری رکھیے۔ کسی قے' ابکائی' چھینکوں یا لہروں کی تبدیلی سے پریشان نہ ہوں۔ اللہ کے ذکر اور دعا کے ساتھ اپنے دل کو ابکائیوں کی بدولت بدلتا ہوا دیکھیں اور آپ انشاء اللہ تعالیٰ ویسے ہی نارمل ہو جائیں گے جیسے کبھی تھے۔ آپ کا دل' آپ کی نیند' آپ کی یادداشت مکمل قابو میں آ جائے گی۔

قارئین! اگر آپ کو پریشانی یا خوشی کے خیالات کی بدولت ابھی صرف معمولی چکر آنا ہی شروع ہوئے ہیں اور دل میں تبدیلی نہیں آئی تو یہ بالکل معمولی بات ہے لیکن اگر کسی صدمے سے ایک دم دل نے بہت زیادہ اثر لیا ہے اور دل میں تبدیلی کافی بڑی آئی ہے اور آپ بے چین ہیں تو آپ کو زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ فطری نیند تو جلد ہی بحال ہو جائے گی لیکن مکمل ٹھیک ہونے کے لئے آپ کو کچھ دن بھی لگ سکتے ہیں۔ مجھے زندگی میں ایک ڈپریشن سے نکلنے کیلئے چھ دن لگے لیکن یہ چھ دن ایسے تھے کہ میں کھانا دو چار نوالوں سے زیادہ نہ کھا سکتی تھی۔ برابر موشن کی شکایت بھی رہی۔ آپ کو دھیان میں صرف یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ آپ میں جتنی بڑی تبدیلی آئی اسی حساب سے واپسی کا سفر ہوگا۔ یہ نارمل ہونے کا فطری طریقہ ہے لیکن اللہ کے فضل و کرم سے آپ مکمل ٹھیک بھی ہو جائیں گے۔ لا الہ الا اللہ کے ساتھ پورا پورا پارہ پڑھنا' مطالعہ کرنا' گپ شپ کرنا بھی یکسوئی کی مشقیں ہیں اور لیٹتے وقت دائیں کروٹ لیٹیں ورنہ چکر ختم نہیں ہوں گے۔

منہ کی کڑواہٹ کیلئے

جن کے منہ کا ذائقہ کڑوا اور منہ خشک رہتا ہے۔ شدید صفرا اور حرارت جگر کیلئے نسخہ حاضر ہے۔ دھنیا خشک، تخم کاہو، تخم خرفہ، تخم کاسنی، تخم نیلوفر ہر ایک 50 گرام۔ الائچی دانہ 10 گرام کوٹ پیس کر سفوف کر کے ہموزن کوزہ مصری ملا لیں۔ 10،10 گرام یعنی درمیانہ ایک چمچ صبح و شام پانی کے ساتھ یا شربت بزوری کے ساتھ 20 تا 30 یوم دیں۔
(حکیم رشید احمد، قصور)

ساون کی رِم جھم میں تندرستی کا ساتھ

محمد ابراہیم، لیہ

نظامِ قدرت بھی عجیب ہے اس موسم میں لیموں پر بھی جوانی آجاتی ہے اور لیموں بازار میں سستے داموں فروخت ہونے کیلئے آجاتا ہے۔ لیموں کی سکنجبین لطف کو دوبالا کر دیتی ہے اور برسات کے موسم میں پیدا ہونے والے عوارضات سے بچانے کا قدرتی ذریعہ بھی ہے۔

موسم برسات میں فضاء میں رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے مضر اور خطرناک جراثیم کی نشوونما میں بڑی تیزی آجاتی ہے جس کی وجہ سے موسمی اور متعدی بیماریاں سر اٹھا لیتی ہیں۔ اس رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے انسان کے نظام انہضام میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ انسان مٹھاس کی بجائے ترش اشیاء کی طرف زیادہ راغب ہو جاتا ہے۔ اس لئے غذا میں احتیاط ملحوظ رکھنی چاہیے۔

موسم برسات میں لیموں کا استعمال:۔ نظام قدرت بھی عجیب ہے اس موسم میں لیموں پر بھی جوانی آجاتی ہے اور لیموں بازار میں سستے داموں فروخت ہونے کیلئے آجاتا ہے۔ لیموں کی سکنجبین لطف کو دوبالا کر دیتی ہے اور برسات کے موسم میں پیدا ہونے والے عوارضات سے بچانے کا قدرتی ذریعہ بھی ہے۔

بارشوں کے موسم میں حفاظتی تدابیر: بارشوں اور سیلاب زدہ عوام کو بیماریوں سے بچانے کیلئے بعض تدابیر بڑی مفید ہیں۔ سیلاب زدہ علاقوں کے تعلیم یافتہ اور بااثر افراد پر فرض عائد ہوتا ہے کہ سیدھے سادھے عوام کو امراض سے بچانے کیلئے ان ہدایات کی تلقین کریں۔ ان امور میں عوام کی راہنمائی کریں۔ اجتماعی کوششوں میں دوسرے لوگوں سے مل جل کر کام کیا جائے۔ ایسی صورتحال میں سرکاری امداد کے انتظار میں وقت ضائع کرنے کی بجائے اپنی مدد آپ کے تحت ان مسائل سے نمٹنا چاہیے۔ شدید بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے کنوؤں کا پانی چڑھ آتا ہے۔ نیز سطح زمین کی کثافتیں آب باراں میں حل ہو کر بذریعہ ''مسامات زمین'' کنوؤں اور نلکوں کے پانی میں ملکر اسے کثیف کر دیتی ہیں اور یہ کثیف پانی پینے سے انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ لہٰذا ان بیماریوں سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے کہ پانی کو استعمال سے قبل اچھی طرح صاف کر لیا جائے۔

پینے کے پانی کی صفائی کا طریقہ: ا۔ سب سے بہتر اور کم خرچ کا طریقہ یہ ہے کہ پانی کو اچھی طرح ابال کر استعمال کیا جائے۔ ۲۔ پانچ کلو پانی میں 4 رتی پھٹکڑی ڈالیں اور اس کو خوب ہلا لیں تو پانی قابل استعمال ہو جاتا ہے۔

جسمانی صفائی: برسات کے موسم میں جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ دن میں کم از کم ایک مرتبہ صابن سے اچھی طرح ضرور نہائیں اور لباس صاف ستھرا اور سوتی استعمال کریں۔

گھر اور محلے کی صفائی: (۱) مکانات، باورچی خانہ، لیٹرین حتیٰ کہ گلی کوچوں، نالیوں اور بازاروں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ ان جگہوں پر پانی ہرگز نہ کھڑا ہونے دیں۔ (۲) گھروں میں نیم کے پتوں، حرمل، گوگل کی دھونی دیں یا جراثیم کش ادویات کا سپرے کریں۔ شروع میں روزانہ اور پھر ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور کریں۔ ایسا کرنے سے مکھی، مچھر، پسو، لال بیگ اور دیگر جراثیم سے انسان محفوظ رہتے ہیں۔ (۳) آبادی کے قریب فضلات کے بڑے بڑے ڈھیر ہوں تو کوشش کرنی چاہیے ان کو اٹھوا کر کہیں دور پھینک دیا جائے۔ اگر ایسا کرنا ناممکن ہو تو ان پر خشک مٹی، چونا یا پھر دافع عفونت ادویہ مثلاً مٹی کا تیل یا فینائل کا چھڑکاؤ کرائیں۔ (۴) کھڑے پانی، جوہڑ میں مٹی کا تیل یا فینائل کا چھڑکاؤ کریں۔

کھانے پینے کی اشیاء میں احتیاط: (۱) بازاری کھانوں یا دیگر اشیاء مثلاً مٹھائی، دودھ، پھل، شربت اور کھانے پینے والی اشیاء جن کو ڈھانپا نہ گیا ہو ہرگز استعمال نہ کریں نیز بچوں کو گولیاں، ٹافیاں، قلفیاں، برف کے گولے اور آئس کریم نہ کھانے دی جائے۔ (۲) پانی جب پینا ہو، ابلا ہوا پیا جائے۔ (۳) سبز ترکاریوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔ (۴) بعض پھل مثلاً تربوز، خربوزہ، امرود، کھیرا، ککڑی وغیرہ کھانے سے پرہیز کریں۔ (۵) غذا لطیف اور زود ہضم کھائی جائے۔ باسی اشیاء سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ (۶) پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے۔ روم کولر اور کھلے آسمان تلے سونا نقصان دہ ہے۔ اس لئے کہ نم دار ہوا بدن کے درجہ حرارت کو مناسب نہیں رہنے دیتی اور بخار کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ نیز جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ (۷) پیاز، سرکہ، ادرک، لہسن، گڑ اور لیموں کا استعمال مفید ہے۔

موسم برسات کی بیماریاں اور ان کا علاج

نزلہ زکام: (۱) نزلہ زکام کی صورت میں نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دن میں تین بار غرارے کریں۔ (۲) آٹے کا چھان 6 گرام ایک کپ پانی میں جوش دیں۔ چھان کر نمک شامل کر کے گرم گرم پئیں اور چادر اوڑھ کر لیٹ جائیں تاکہ کھل کر پسینہ آجائے۔ (۳) تخم کتان 12 گرام، کاکڑا سنگھی 12 گرام، ملٹھی مقشر 6 گرام سفوف بنا کر ½ یا 1 گرام پانی کے ساتھ تین وقت نزلہ، زکام اور کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ (۴) نزلہ زکام میں ایک وقت کا فاقہ بھی مفید ہے۔

کھانسی: (۱) ملٹھی 3 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر صبح وشام پئیں۔ (۲) گوند کیکر، بہی دانہ اور ملٹھی ہموزن لے کر منہ میں رکھ کر چوسیں، کھانسی کیلئے بے حد مفید ہے۔

انفلوائنزا: (۱) اجوائن دیسی اور دار چینی 2+2 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر نیم گرم استعمال کریں۔ (۲) جوہر شفائے مدینہ کا جوشاندہ بھی انفلوائنزا میں بے حد مفید ہے۔ **ہیضہ:** گل مدار 25 گرام، مرچ سیاہ 25 گرام، ادرک 12 گرام سفوف بنا کر 1+1 گرام صبح وشام استعمال کریں۔ **ہضم کی خرابی:** (۱) نمک سیاہ 20 گرام، نوشادر 10 گرام، اجوائن دیسی 30 گرام سفوف بنا کر 5 سے 7 گرام استعمال کریں۔ مجموعی طور پر امراض معدہ کیلئے بے حد مفید ہے۔ (۲) پودینہ اور انار دانہ کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔

قبض: (۱) پوست ہلیلہ زرد، برگ سنا مکی، نمک طعام ہموزن 3 سے 7 گرام تک ہمراہ نیم گرم پانی قبض کیلئے بہت مفید ہے۔ (۲) حب تنکار 2 عدد رات کو سوتے وقت ہمراہ نیم گرم پانی۔

پیچش: (۱) اجوائن دیسی 6 گرام، پوست ہلیلہ 12 گرام، آملہ خشک 12 گرام، زیرہ سفید بریاں 12 گرام سفوف 3+3 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر قہوہ کی طرح استعمال کریں۔

پیٹ درد: سونف، دار چینی کا قہوہ بنا کر صبح وشام استعمال کریں۔

خارش: (۱) نیم کے پتے ابال کر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے نہائیں یا ایک ٹب پانی میں ایک بڑا چمچ ڈیٹول کا ڈال کر نہانا بھی مفید ہے۔

پرہیز: گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔ مثلاً انڈہ، چائے، مچھلی اور تیز مرچ مصالحے۔

پھوڑے پھنسیاں: (۱) عناب، شاہترہ، چرائتہ، افستین ہموزن سفوف بنا کر صبح وشام 2 سے 3 گرام استعمال کریں۔

قے، متلی: (۱) قے اور پیچش کی صورت میں تمکول استعمال کریں۔ (۲) پیاز، لہسن اور ادرک کا پانی نکال کر استعمال کروائیں۔ (۳) متلی کی صورت میں انار دانہ اور پودینہ کی چٹنی استعمال کی جائے۔ **ٹائیفائیڈ بخار:** ا۔ ٹائیفائیڈ بخار کی صورت میں گلو کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر صبح وشام استعمال میں لائیں۔ **آشوب چشم:** (۱) اگر سیلابی موسم میں آنکھیں خراب ہو جائیں تو اس میں خالص شہد کے دو قطرے ڈالیں یا خالص عرق گلاب خالص دو قطرے دن میں چار بار استعمال کریں۔ **زخم وجلن:** اگر سیلاب کے موسم میں کوئی زخم آجائے اور پیپ بھر جائے تو اس پر دن میں تین دفعہ خالص شہد کی پٹی لگائیں۔ زخم جلد ٹھیک ہو جائیگا۔ **خشکی:** اگر جسم پر خشکی شروع ہو جائے تو نیم کے جوشاندہ سے غسل کریں اور جسم پر گلیسرین اور عرق گلاب کا آمیزہ بنا کر لگائیں۔ (۱) سیلابی پانی جسم کے ساتھ لگنے سے عام طور پر پاؤں کی انگلیاں گل جاتی ہیں اور سوزش ظاہر ہو جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں نیم کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس میں آدھ گھنٹہ پاؤں رکھیں اس کے بعد خشک کر کے انگلیوں کے درمیان زنک آکسائیڈ ڈالیں۔ (۲) مہندی کے پتوں کا سفوف بنا کر درمیان میں ڈالیں۔ **گرمی دانے:** (۱) گرمی کے دانوں کیلئے عام طور پر برف کو جسم پر ملا جاتا ہے جس سے وہ بیٹھ جاتے ہیں اور سکون مل جاتا ہے۔ (۲) ٹالکم پاؤڈر میں ست پودینہ اور کافور ملا کر جسم پر لگانے سے دانوں کو سکون آجاتا ہے۔

کھانسی اور دمے کا پرہیز: کھانسی اور دمے کے مریض ناریل نہ کھائیں کیونکہ ناریل گرم خشک ہوتا ہے لہٰذا یہ سانس کی نالیوں میں خشکی پیدا کرتا ہے۔

رمضان میں سعادت کے دن عبادت کی راتیں

حضور سرورِ کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب شب قدر آتی ہے تو جبرئیل علیہ السلام ملائکہ کی جماعت کے ساتھ آتے ہیں اور ہر اس بندہ کیلئے دعائے مغفرت کرتے ہیں جو کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہتا ہے

پہلی شب: رمضان المبارک کے مہینہ کی پہلی شب کو نمازِ عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۂ فتح پڑھنا ثوابِ عظیم حاصل کرنے کا باعث ہے۔ رمضان المبارک کی پہلی شب نماز تہجد کی ادائیگی کے بعد آسمان کی طرف چہرہ کر کے بارہ مرتبہ یہ دعا پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ بہت سی نعمتیں حاصل ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ خصوصی فضل و کرم نازل فرمائے گا۔

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ الْقَائِمُ عَلٰى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ

شب قدر میں عبادت کا انعام: حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب شب قدر آتی ہے تو جبرئیل علیہ السلام ملائکہ کی جماعت کے ساتھ آتے ہیں اور ہر اس بندہ کیلئے دعائے مغفرت کرتے ہیں جو کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہتا ہے۔ پھر جب انہیں عیدالفطر کا دن نصیب ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے ان بندوں پر اپنے فرشتوں کے سامنے اپنی خوشنودی کا اظہار کرتا ہے اور فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! اس مزدور کی اُجرت کیا ہے جو اپنا کام پورا کر دے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں کہ اے ہمارے رب! اس کی اجرت یہ ہے کہ اس کو پورا معاوضہ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! میرے بندوں اور میری لونڈیوں نے (میرے مقرر کئے ہوئے) فرض کو ادا کر دیا ہے اب وہ گھروں سے دعا کیلئے عیدگاہ کی طرف نکلے ہیں' مجھے قسم ہے اپنی عزت کی' اپنے جلال' اپنی بخشش و رحمت' اپنی عظمتِ شان اور اپنی رفعتِ مکان کی کہ میں ان کی دعاؤں کو قبول کروں گا۔ پھر اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے بندو! اپنے گھروں کو لوٹ جاؤ میں نے تم کو بخش دیا اور تمہاری برائیوں کو نیکیوں میں تبدیل کر دیا۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پس مسلمان واپس ہوتے ہیں عیدگاہ سے اس حال میں کہ ان کے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ (بیہقی)

شب قدر کی دعا: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پوچھا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر مجھے شب قدر معلوم ہو جائے تو میں اس میں کیا کروں؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ یہ دعا پڑھو۔

اَللّٰهُمَّ اِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ (ترمذی شریف)

ترجمہ:۔ اے اللہ! تو معاف کرنے والا ہے معاف کرنا تجھے پسند ہے پس تو معاف فرمادے۔

اکیسویں شب: رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو اکیس مرتبہ سورۂ قدر پڑھنے سے ثوابِ عظیم حاصل ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو دو نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سور اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرُود پاک اور ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس رات کی برکات سے یہ نماز پڑھنے والے کو بخش دے گا۔ اکیسویں شب کو ہی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرُود پاک پڑھے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فرشتے اس نماز کے پڑھنے والے کی مغفرت کیلئے دعا کریں گے۔

تئیسویں شب: رمضان المبارک کی تئیسویں رات کو نماز عشاء و نماز تراویح کی ادائیگی کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یاسین اور ایک مرتبہ سورۃ رحمٰن پڑھنا باعث برکت و فضیلت ہے۔ تئیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ ستر مرتبہ دُرُودِ پاک پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔ تئیسویں رات کو ہی آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھے اور پھر بارگاہِ الٰہی میں اپنے گناہوں کی معافی کی دعا مانگے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

پچیسویں شب: رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو سات مرتبہ سورۃ فتح پڑھنا فضیلت و برکت کا باعث ہے۔ پچیسویں رات کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پندرہ پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فراغت کے بعد ستر مرتبہ دوسرا کلمہ پڑھے۔ گناہوں سے معافی عطا ہوگی۔ رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پانچ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز مکمل کرنے کے بعد ایک سو مرتبہ کلمہ طیبہ اور سورۃ الدخان پڑھنے سے بفضل باری تعالیٰ عذابِ قبر سے حفاظت رہتی ہے۔ پچیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ پھر سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے نیکی کے کام کرنیکی توفیق عطا فرمائے گا۔

ستائیسویں شب: حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان المبارک کے مہینہ کی ستائیسویں رات صبح ہونے تک عبادت میں گزاری وہ مجھے رمضان المبارک کی تمام راتوں کی عبادت سے زیادہ پسند ہے۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کی اے ابا جان! وہ ضعیف مرد اور عورتیں کیا کریں جو قیام پر قدرت نہیں رکھتے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''کیا وہ تکیے نہیں رکھ سکتے جن کا سہارا لیں اور اس رات کے لمحات میں سے کچھ لمحات بیٹھ کر گزاریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں' لیکن یہ بات اپنی امت کے تمام ماہ رمضان کو قیام میں گزارنے سے زیادہ محبوب ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی ﷺ نے فرمایا کہ جس نے شب قدر جاگ کر گزاری اور اس میں دو رکعت (نفل) نماز ادا کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے بخش دیا ہے۔ اسے اپنی رحمت میں جگہ دیتا ہے اور جبرئیل علیہ السلام اس پر اپنے پَر پھیرتے ہیں اور جس پر جبرئیل علیہ السلام نے اپنے پَر پھیریں وہ جنت میں داخل ہوگا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو جو کوئی دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ یہ تسبیح پڑھے۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ الَّذِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَيْهِ o

تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کے ماں باپ اور اس کے گناہوں کی بخشش ہو جائے گی۔ پروردگار عالم اس کے والدین کی مغفرت فرمائے گا اور اسے جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے گا اس کے علاوہ اس نماز کے پڑھنے والے کو نیکی کے کام کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ قدر اور پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور پھر نماز سے فارغ ہونے کے بعد بارگاہِ الٰہی میں سجدہ ریز ہو کر نہایت یکسوئی کے ساتھ دعا مانگے' جو بھی جائز حاجت ہو گی انشاء اللہ تعالیٰ پوری ہوگی۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ التکاثر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ جب موت کا وقت قریب ہوگا تو اس سے موت کی سختی وشدت آسان ہو جائیگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے قبر کا عذاب معاف فرمادے گا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو جو کوئی ساتوں حم والی سورتیں پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہو گی۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو دو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ الم نشرح اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ستائیس مرتبہ سورۂ القدر پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

اُنتیسویں شب: جو کوئی رمضان المبارک کی اُنتیسویں رات کو سات مرتبہ سورۂ الواقعہ پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے رزق میں خوب اضافہ ہوگا۔ رمضان کی اُنتیسویں رات کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اُسے ایمان کی سلامتی اور ایمان کی مضبوطی عطا ہوگی۔ جب دنیا سے جائیگا تو ایمان کی سلامتی کیساتھ جائیگا۔ رمضان المبارک کی اُنتیسویں شب کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ القدر اور پانچ پانچ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر جب نماز پڑھ لے تو ایک سو مرتبہ دُرُودِ پاک پڑھے اِنشاء اللہ تعالیٰ اس کو بارگاہِ الٰہی سے گناہوں کی معافی عطا ہوگی' پروردگار عالم اسے خصوصی فضل و کرم سے نوازے گا۔

شاہ عزیز اللہ غزنوی رحؒ کے مستند وظائف

قرضہ ہونے کی صورت میں حوصلہ ہارنے کی ضرورت نہیں بلکہ رب کا دروازہ کھٹکھٹانے کی ضرورت ہے۔اسی کے قبضے میں ہرقسم کے خزانے ہیں۔رزق کا مالک بھی وہی ہے جب وہ راضی ہوجائے گا تو رزق بھی خوب ملے گا۔لہٰذا اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی ضرورت ہے۔

ہرماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

سفلی اور گندے علم سے حفاظت: اگر کسی شخص کو یہ شبہ ہو کہ اس پر سفلی یعنی گندہ علم کرایا گیا ہے یا آئندہ دشمن گندہ علم کرا کے نقصان پہنچائے گا تو اس سے حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ انسان نماز کی پابندی کرے اور جماعت کے ساتھ نماز پڑھے۔نوافل کی کثرت رکھے‘ ہرنماز کے بعد تین مرتبہ آیت الکرسی اور تین تین بار قرآن پاک کی آخری دونوں سورتیں مکمل (قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ○) تین تین بار پڑھ کر دونوں ہتھیلیوں پر دم کر کے پورے جسم پر پھیر لے اور ہرنماز کے بعد ایک سو (۱۰۰) بار درود ابراہیمی پڑھے۔اگر ہرنماز کے بعد درود ابراہیمی پڑھنا مشکل ہو تو بعد نمازِ عشاء پانچ سو بار درودِ ابراہیمی پڑھ لیا کرے۔اس عمل کے ساتھ ساتھ ہروقت پاک رہے اور باوضو رہنے کی کوشش کرے اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ وضو کرلے۔ایسا کرنے سے انشاءاللہ تعالیٰ سفلی جادو اور گندے علم سے محفوظ رہے گا۔

دل سے ڈر‘ خوف‘ بزدلی اور گھبراہٹ دور کرنا: بعض لوگوں کے دل میں بلاوجہ ڈر خوف پیدا ہوتا ہے‘ طرح طرح کے وسوسے‘ بزدلانہ خیالات اور وہم دل میں بزدلی اور گھبراہٹ پیدا کردیتے ہیں۔ایسا آدمی ہرطرح سے لائق اور قابل ہونے کے باوجود کسی کام کا نہیں رہتا۔پریشانیاں قدم قدم پر رکاوٹ بنتی ہیں۔بے جا ڈر‘ خوف اس کو کسی سے بات کرنے اور کسی جگہ جم کر کام کرنے سے روکتا ہے۔ بعض مرتبہ زناکاری‘ عیاشی اور گناہوں کے سبب بھی آدمی بزدل بن جاتا ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ گناہوں سے سچے دل سے توبہ کرے اور ہروقت پاک صاف اور باوضو رہنے کی کوشش کرے اور نماز باجماعت ادا کرے۔دل سے ڈر خوف نکالنے کیلئے روزانہ باوضو تین سو ساٹھ (۳۶۰) بار یہ کلمات پڑھیں۔

یَاسَلَامُ یَاحَفِیْظُ یَا قَوِیُّ

یہ کلمات ہمیشہ پڑھنے سے انشاءاللہ تعالیٰ دل سے ہرقسم کی بزدلی دور ہوگی۔ڈر خوف نکل جائے گا۔پڑھنے میں ناغہ نہ کریں۔

ناکامیوں سے کامیابی کی طرف:

بعض مرتبہ انسان ہرطرح سے موزوں اور لائق ہوتا ہے۔اس کی صحت‘ اس کا دماغ‘ اس کی علمی قابلیت اور اس کا ہنر اس قابل ہوتا ہے کہ ہرشخص اسے آنکھوں پر بٹھائے۔اس کی قدر کرے اور اس کے کام سے خود بھی فائدہ اٹھائے اور اس شخصیت کو بھی فائدہ پہنچائے لیکن بدقسمتی سے سب خوبیوں کے باوجود ایسا شخص تنگدست‘ بھوک سے نڈھال اور پیسے پیسے سے محتاج ہوتا ہے۔جہاں قدم رکھتا ہے ناکامی ہوتی ہے‘ جہاں امید باندھ کر جاتا ہے صاف جواب مل جاتا ہے۔ایسی صورت میں بعض لوگ ذہنی مریض بن جاتے ہیں یا احساسِ کمتری کا شکار ہوجاتے ہیں۔پھر آخر میں تنگ آکر خودکشی کرلیتے ہیں۔خودکشی سخت گناہ ہے۔اللہ تعالیٰ اور اس کا رسول صلی اللہ علیہ وسلم ایسے شخص سے سخت ناراض ہوتے ہیں۔لہٰذا ایسی حرکت سے باز رہنا چاہیے۔ایسے شخص کو چاہیے کہ گناہوں سے توبہ کرے۔نماز باجماعت کی پابندی کرے۔ہروقت باوضو اور پاک وصاف رہنے کی کوشش کرے۔جب گھر سے نکلے باوضو نکلے اور بعد نمازِ عشاء تین سو ساٹھ (۳۶۰) مرتبہ یَامَالِکُ اور بعد نمازِ فجر تین سو ساٹھ (۳۶۰) مرتبہ یَامَجِیْدُ پڑھا کرے۔دونوں عمل کے اول وآخر درود شریف گیارہ گیارہ بار ضرور پڑھے۔یہ عمل تین چلے مسلسل بلاناغہ کرے (یعنی ایک سوبیس دن) انشاءاللہ تعالیٰ رحمتِ حق کے دروازے کھل جائیں گے‘ باعزت روزگار ملے گا‘ رزق میں برکت ہوگی‘ دل ودماغ سے ناامیدی کی بیماری نکل جائے گی۔

رزق میں برکت: قرضہ ہونے کی صورت میں حوصلہ ہارنے کی ضرورت نہیں بلکہ رب کا دروازہ کھٹکھٹانے کی ضرورت ہے۔اسی کے قبضے میں ہرقسم کے خزانے ہیں۔رزق کا مالک بھی وہی ہے جب وہ راضی ہوجائے گا تو رزق بھی خوب ملے گا۔لہٰذا اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی ضرورت ہے۔اس کیلئے یہ عمل ضروری ہے۔نماز کی پابندی کی جائے۔باجماعت نماز کی ادائیگی میں اللہ تعالیٰ کی رحمت زیادہ متوجہ ہوتی ہے۔ہرنماز کے بعد ایک سو (۱۰۰) بار پڑھیں۔اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْہِ نماز فجر کے بعد ایک سو (۱۰۰) بار پڑھیں۔ الٓمّٓ ○ اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ (آل عمران: 1,2) عشاء کی نماز کے بعد یہ کلمات تین سو ساٹھ (۳۶۰) بار پڑھیں۔ یَااَللّٰہُ یَارَزَّاقُ یَاوَاسِعُ اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف ضرور پڑھیں۔یہ عمل بلاناغہ ہمیشہ کریں۔انشاءاللہ تعالیٰ رزق کے دروازے کھل جائیں گے۔رزق میں برکت ہوگی‘ قرض سے نجات ملے گی۔

نظربد کا علاج: بعض مرتبہ بچوں کو نظر لگ جاتی ہے جس کے سبب وہ بیمار ہوجاتے ہیں یا کھانا چھوڑ دیتے ہیں یا بعض مرتبہ الٹیاں شروع ہوجاتی ہیں اور بچہ چڑچڑا اور بدمزاج ہوجاتا ہے۔نظربد کیلئے یہ عمل بہت مؤثر اور مفید ہے۔سات سرخ مرچ لے کر ہرایک مرچ پر سات مرتبہ یہ آیت پڑھ کر دم کرکے مریض کے اوپر سے سات مرتبہ اتار کر آگ میں جلادیں۔سات مرچ پر سات مرتبہ کے حساب سے یہ آیت انچاس (۴۹) مرتبہ پڑھی جائے گی۔وہ آیت یہ ہے۔ سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ (یٰسین:58) جب مریض نظربد کا شکار ہوگا تو مرچیں جلنے سے دھسک (دھانس) یعنی چھینکیں وغیرہ نہیں آئیں گی۔جب تک مرچ سے جلنے سے دھسک نہ آئے برابر یہ عمل جاری رکھیں۔عمل زیادہ سے زیادہ سات دن تک کریں۔

یقین

ایک مرتبہ کسی علاقے میں کئی دنوں سے بارش نہیں ہوئی تھی۔وہاں کے رہنے والوں نے نماز استسقاء پڑھنے کا فیصلہ کیا۔جب تمام لوگ نماز پڑھنے کیلئے روانہ ہوئے تو ان میں سے ایک بچی نے چھتری بھی ساتھ لے لی۔لوگوں نے پوچھا اے پیاری بیٹی! ابھی تو ہم نے نماز نہ پڑھی نہ دعا کی اور بارش ہوئی نہیں۔یہ چھتری ساتھ کیوں لے لی ہے؟ اس نے جواب دیا ہم اپنے اللہ جی کے پاس دعا مانگنے جارہے ہیں‘ جب ہم نماز سے فارغ ہوکر آرہے ہونگے تو بارش ہو رہی ہوگی۔یہ اللہ پر اس کا یقین تھا۔ (ام احمد‘ کوئٹہ)

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ: مصروفیات کی وجہ سے حکیم صاحب سے فون پر رابطہ کا شیڈول صبح گیارہ سے بارہ بجے تک 042-7530911 کردیا گیا ہے۔مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

حبس اور گرمی کیلئے فالسہ کھائیں

عبداللطیف جاوید

فالسہ تاثیر کے اعتبار سے سرد اور خشک ہونے کی وجہ سے موسم گرما میں لاحق ہونے والے گرم امراض، پیاس کی زیادتی اور دل کی گھبراہٹ میں بہت ہی مفید ہے۔ بخار کی بے چینی اور پیاس میں نیز پسینہ کے زیادہ آنے میں فالسہ کی تاثیر بہت اہم ہے۔

موسم گرما میں تسکین حرارت کے لئے استعمال کیا جانے والا یہ پھل چھوٹا سا' سیاہی مائل' قدرے شیریں مگر معمولی ترشی لئے ہوتا ہے جبکہ کچا ہونے کی حالت میں کسیلا بھی ہوتا ہے۔ اس کا پودا سخت جان ہونے کی وجہ سے اکثر علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس لئے پانی کی بھی زیادہ ضرورت نہیں ہوتی۔ پاکستان میں عام طور پر اس کی دو اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے ایک قسم اونچے پودوں والی ہے جن کا پھل بے ذائقہ مگر دوسری قسم قد کے اعتبار سے چھوٹی مگر لذتِ کام و دہن کے اعتبار سے انتہائی موزوں ہوتی ہے۔

فالسہ ایک ایسا پھل ہے جس سے آم' خربوزہ' سردا اور کیلا کی مانند گوشکم سیری تو ناممکن ہے مگر اس میں غذا کی نسبت دوائی خصوصیات زیادہ پنہاں ہیں۔ اس لئے فالسہ کو موسم گرما کے مختلف عوارضات کے ازالہ کیلئے کھاتے اور اس کا مشروب استعمال کرتے ہیں۔ فالسہ جتنا چھوٹا اور ننھا سا پھل ہے اس کے اتنے ہی معدہ' امعاء' جگر' مرارہ' قلب اور نظامِ دورانِ خون پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ موسم کی شدت کی وجہ سے بے چینی اور اضطرابی کیفیت' معدہ اور سینہ کی جلن' دل کی حرکات میں تیزی' جگر کی کمزوری اور حرارت کی زیادتی میں اس کے فوائد مسلم ہیں۔ فالسہ اپنی سرد اور خشک تاثیر کے سبب سوزاک' پیشاب کی جلن' جریان' احتلام اور سیلان الرحم میں بہترین غذا ہے۔ معدہ اور امعاء کے ضعف کی وجہ سے اسہال دوری کی تکلیف لاحق ہو یا صفراوی دست آ رہے ہوں تو بھی فالسہ مفید ہے۔ ان مقاصد کیلئے فالسہ کو منہ میں رکھ کر اس کا رس چوسا جاتا ہے اور بیجوں کو پھینک دیا جاتا ہے۔ اسہال کی تکلیف میں بیجوں کو بھی چبا کر نگل لینا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا رس بھی ان جملہ امراض میں بہت مفید ہے۔ فالسہ کے ذائقہ کو پسند کرنے والے احباب نیز ایسے افراد جن میں خون کی کمی' حرارت کی زیادتی اور یرقان کی علامات ہوں ان کیلئے اس کا رُب یا سکوائش بہت مفید ہوتا ہے۔ فالسہ کا سکوائش تیار کرنا بہت ہی آسان ہے۔ اس کی ترکیب تیاری درج ذیل ہے۔

سکوائش فالسہ: حسب ضرورت پختہ فالسہ لے کر ان کو تھوڑے وقت کیلئے ہوا میں رکھیں جب ان پر سے عارضی نمی دور ہو جائے تو ان کو کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر مسد سے ہلکا ہلکا کوٹنا شروع کریں۔ جب فالسہ کے دانے خوب مسل چکیں تو ان کو ململ کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ مناسب ہوگا اگر اس رس کو دوبارہ کپڑے میں ڈال کر چھان لیا جائے۔ اس عمل میں یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ برتن و کپڑا' صاف ستھرے نیز خشک ہوں کیونکہ نم آلود برتن' ہاتھ یا کپڑے کے استعمال سے سکوائش زیادہ دیر تک محفوظ نہیں رہ سکے گا۔ صاف بوتلوں میں (جن کو آدھ گھنٹہ تک پانی میں اُبالا گیا ہو) گردن تک قندِ سفید (چینی) بھر دی جائے اور ان پر آہستہ آہستہ فالسہ کا رس ڈالا جائے۔ حتیٰ کہ تمام رس بھی گردن تک آ جائے' پھر بوتل ہلائیں' کھانڈ کے حل ہونے پر اس میں ۱۵ ملی لیٹر روح کیوڑہ فی بوتل ڈال کر مضبوط کارک لگا دیں اور ان کے منہ پر موم لگا دیں۔ بوتلوں کو خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ موسم گرما کیلئے یہ ایک جاں بلب لمحات کی تسکین کا موجب ہے۔

اہم خصوصیت: اس سکوائش کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ فالسہ میں پائے جانے والے تمام معدنی اجزاء اور حیاتین اپنی اصلی مقدار میں محفوظ اور موجود رہتے ہیں۔ جبکہ عام طریقوں سے تیارہ شدہ شربت فالسہ (جو پکانے سے تیار ہوتے ہیں) میں ان کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ پروٹینی مقدار میں کمی اور اس کی قدرتی لذت و ذائقہ بھی ضائع ہو جاتا ہے۔

فالسہ تاثیر کے اعتبار سے سرد اور خشک ہونے کی وجہ سے موسم گرما میں لاحق ہونے والے گرم امراض پیاس کی زیادتی اور دل کی گھبراہٹ میں بہت ہی مفید ہے۔ بخار کی بے چینی اور پیاس میں نیز پسینہ کے زیادہ آنے میں فالسہ کی تاثیر بہت اہم ہے۔ حابس ہونے کی وجہ سے پیشاب کی زیادتی اور ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ نیز سِل و دِق کے مریضوں کے منہ سے خون آنے کے لئے بھی نافع ہے۔ فالسہ کے پودے کی جڑ کا چھلکا اپنی خشک تاثیر کے باعث بول الدم' عسر البول' سوزاک اور ذیابیطس میں خصوصی طور پر نافع ہے۔

سفلی جادو اور ٹونے کا علاج

کامیاب اور مجرب آزمودہ عملیات میں سے قارئین کیلئے آزمودہ روحانی نسخے۔

سردرد کے خاتمے کیلئے: دردسر کے خاتمے کیلئے درود شریف کے بعد بِسْمِ اللّٰہِ اَذْھِبْ عَنْھَا سُوْءَ ہٗ وَ مَحْشَۃٗ بِدَعْوَۃِ نَبِیِّکَ الطَّیِّبِ الْمُبَارِکِ الْمَتِیْنِ عِنْدَکَ بِسْمِ اللّٰہِ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ اگر یہ کلمات یاد نہ ہوں تو سورۃ الفاتحہ اور آیت الکرسی تین تین بار پڑھ کر دم کر دینے سے بھی آرام آ جائے گا۔ اگر پہلی بار دم کرنے سے پورا آرام نہ آئے تو پندرہ بیس منٹ کے وقفہ سے پھر دم کریں اور پھر اسی طرح پندرہ بیس منٹ کے وقفہ کے بعد تیسری بار دم کریں۔ انشاءاللہ دردسر سے نجات مل جائے گی۔

فقر اور تنگی معاش سے نجات کیلئے: نماز فجر کے فوراً بعد سورج نکلنے سے پہلے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ سو مرتبہ پڑھنا اپنا معمول بنایئے۔ انشاءاللہ پڑھنے والے کی معاشی حالت تبدیل ہو جائے گی اور کاروبار میں برکت آئے گی۔ اس عمل کو معمول بنائے رکھیں۔

سفلی جادو اور ٹونے کے علاج کیلئے: درود شریف گیارہ مرتبہ پھر سورۂ توبہ کی آخری آیات لَقَدْ جَآءَ کُمْ رَسُوْلٌ سے الْعَظِیْمِ تک اور سورۂ بقرہ کے آخری رکوع کے ساتھ سورۂ اخلاص اور معوذتین تین تین بار پڑھ کر مریض پر دم کرے اور یہ دعا سات روز پانی پر دم کر کے پلائے۔ اَللّٰھُمَّ اَنْتَ الْمُحْیِ وَاَنْتَ الْمُمِیْتُ وَ اَنْتَ الْخَالِقُ وَ اَنْتَ الشَّافِیْ خَلَقْتَنِیْ مِنْ مَّآءٍ مَّھِیْنٍ فَجَعَلْتَنِیْ فِیْ قَرَارٍ مَّکِیْنٍ اِلٰی قَدَرٍ مَّعْلُوْمٍ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ بِاَسْمَآءِکَ وَ صِفَاتِکَ الْعُلْیَا یَامَنْ بِیَدِہِ الْاِبْتِلَاءُ وَالْمُعَافَاۃُ وَالشِّفَآءُ وَالدَّوَآءُ بِمُعْجِزَاتِ نَبِیِّکَ مُحَمَّدٍ وَ بَرَکَاتِ خَلِیْلِکَ اِبْرَاھِیْمَ وَ حُرْمَتِ کَلِیْمِکَ مُوْسٰی عَلَیْھِمُ السَّلَامُ اَللّٰھُمَّ اشْفِہٖ یہ عمل بھی گیارہ روز سورج طلوع ہونے سے پہلے کیا جائے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد لاجواب پرنٹ تاکہ نسلوں تک استفادہ رہے۔)

مسوڑھوں سے خون ❀ ٹانگ کی تکلیف ❀ برص کے داغ ❀ شادی کے قابل ❀ لہسن کا حلوہ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

موروثی داغ

میرے سینے پر اندازاً ایک سینٹی میٹر کے کئی داغ ہیں۔ یہ داغ موروثی ہیں۔ ہر طرح کا علاج کرا لیا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ حکیم صاحب! آپ کا مشورہ درکار ہے۔ (احسن جمیل ہاشمی، کراچی)

جواب: اگر یہ داغ موروثی ہیں اور پیدا ہونے کے وقت سے ہیں تو ان کو آپ بھول جایئے اس کی دوا کرنا غیر ضروری ہے۔

تھکن کا احساس

عمر 45 سال ہے، لکھنے پڑھنے کا کام کرتا ہوں، کچھ دنوں سے دائیں بازو میں درد اور تھکن کا احساس ہونے لگا ہے جو کام کرنے پر بڑھتا ہی رہتا ہے، مجبور ہو گیا ہوں۔ کوئی دوائی اور ورزشی علاج بتا دیجئے۔ (جمیل احمد خاں، اسلام آباد)

جواب: میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ گردن کی ہڈیوں (مہروں) کا ایکسرے کرا لینا چاہیے۔ غالباً ان کے مابین خلا کی صورت پیدا ہو گئی ہے اس وجہ سے درد ہوتا ہے اور ٹیس دائیں ہاتھ میں آتی ہے۔ دوا کے طور پر آپ ''اکسیر البدن'' کی تین گولیاں صبح وشام، چھ دن کھائیں۔ پھر دو دو کر دیں اور پندرہ روز جاری رکھیں۔ اس سے درد کم ہو جائے گا۔ بہ ایں ہمہ ایکسرے مناسب ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-3 استعمال کریں۔

برص کے داغ

میری عمر 22 سال ہے، میری دائیں آنکھ کے پپوٹے پر سفید سا داغ ہو گیا ہے۔ اسی طرح کا داغ ہاتھوں کی انگلیوں پر بھی ہے، لیکن بہت ہلکا۔ کہیں یہ برص کا داغ تو نہیں؟ کیا اس کا کوئی علاج ہے؟ (محمد اکرم، حیدر آباد)

جواب: ہاں، یہ برص کے داغ ہی معلوم ہوتے ہیں۔ آپ کو احتیاط کرنی چاہیے اور فی الحال مچھلی کھانی ترک کر دینی چاہیے۔ وٹامن سی بھی زیادہ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے۔ فی الحال آپ یہ آزمودہ نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ گندھک آملہ سر، تخم جنتر، بابچی ہم وزن لیکر رات کو ایک چمچ پانی میں بھگوئیں اور صبح کو نہار منہ یہ پانی پی لیں۔ کم از کم تین سے پانچ ماہ مستقل استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-4 استعمال کریں۔

بال گر رہے ہیں

میری عمر 25 سال ہے، میرے سر کے بال بڑی تیزی سے گر رہے ہیں بلکہ نیم گنجا ہو گیا ہوں۔ بہت علاج کیا، شیمپو لگائے، لیکن کوئی فائدہ نظر نہیں آتا، بہت پریشان ہوں۔ (محمد عارف بٹ، سکھر)

جواب: بظاہر آپ کی صحت زیادہ اچھی نہیں ہے، اس پر غور کرنا چاہیے، عین ممکن ہے کہ سر میں بفا (ڈینڈرف) ہو۔ اگر ایسا ہے تو بالوں کو اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ طب نبوی ﷺ ہیئر آئل اور ہیئر پاؤڈر بالوں کیلئے بہت مفید ہے۔ اس سے بفا دور ہو جاتی ہے۔ رات کو سر پر لگائیں صبح صاف کر دیں۔ 10 سے 12 دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ عام استعمال کیلئے آملین ایک اچھا تیل ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

آنکھوں کے نیچے سوجن

عمر 23 سال، گذشتہ دو تین ماہ سے سو کر اٹھنے پر میری آنکھوں کے نیچے سوجن ہوتی ہے۔ جلن کا بھی احساس ہوتا ہے۔ کبھی کبھار آنکھیں لال بھی ہو جاتی ہیں۔ کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا کہ یہ کیا ہے اور اس کا علاج کیا کروں؟ (اکرام الحق، کراچی)

جواب: مناسب ہے کہ آپ اپنا پیشاب ٹیسٹ کرا لیجئے۔ ممکن ہے کہ البومن آ رہی ہو۔ ایسی صورت میں اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔ مگر میرا خیال ہے کہ کسی وجہ سے آپ کا جگر خراب ہوا ہے۔ زیادہ نمک، زیادہ گوشت، بالخصوص گائے کے گوشت سے جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کو ترک کر دینا چاہیے۔ پیشاب کا ٹیسٹ اگر صاف ہے تو پھر آپ کو جگر پر توجہ کرنی چاہیے اور مکمل شفایابی کیلئے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ہیپاٹائٹس کورس منگوا کر دی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4-5 استعمال کریں۔

شادی کے قابل

عمر 30 سال، بچپن سے غلط صحبت میں بیٹھنے کی وجہ سے خود کو تباہ کر لیا۔ اب میری والدہ میری شادی کرنا چاہتی ہیں جبکہ میں ان تمام جسمانی مسائل میں مبتلا ہوں جن سے ایسے نوجوانوں کو واسطہ پڑتا ہے۔ کیا میں شادی کے قابل ہوں؟ کیا کوئی اس کا علاج نہیں کیا جا سکتا؟ (محمد اسد، لاہور)

جواب: ہاں، آپ کو اطمینان سے شادی کر لینی چاہیے۔ اکثر حالات میں ایسا ہوتا ہے کہ ذہن اور ضمیر برائی کی یاد دلاتے رہتے ہیں۔ اکثر حالات میں مرض اس قدر شدید نہیں ہوتا جس قدر کہ اسے محسوس کیا جاتا ہے۔ آپ کو صرف اپنی صحت کی درستی پر توجہ کرنی چاہیے۔ اچھی غذا سے مدد لینی چاہیے۔ ٹانک کے طور پر صرف اکسیر البدن کھانا کھانے سے قبل 3,3 گولیاں دن میں تین بار کھانا شروع کر دیں اور ورزش یا کوئی کھیل بھی ضروری ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-3 استعمال کریں۔

مسوڑھوں سے خون

عمر 32 سال، دانتوں سے خون بہتا ہے۔ اس کی وجہ سے وضو کرنے میں بھی دیر لگتی ہے۔ اچھی سے اچھی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے سے بھی فائدہ نہیں ہوا۔ البتہ ٹھنڈا یا گرم نہیں لگتا۔ کوئی موثر علاج تجویز فرما دیجئے۔ (مبین عالم، روہڑی)

جواب: یقیناً آپ نے گائے کا گوشت زیادہ کھایا ہے۔ گائے کا گوشت انسان کے مسوڑھوں کو نرم اور پلپلا کر دیتا ہے۔ اسے ترک کر دیجئے اور بالکل نہ کھایئے۔ گائے کا دودھ، گھی فائدہ مند ہے۔ آپ کو وٹامن سی 500 ملی گرام روزانہ کافی دنوں تک کھانی چاہیے۔ دانتوں کیلئے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ''سچا منجن'' منگوا کر استعمال کریں۔ اس سے بہتر شاید ہی کوئی منجن ہو۔ غذا میں سبزیوں پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے۔ بند گوبھی کا سلاد بھی فائدہ مند رہے گا۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-5 استعمال کریں۔

مجھے پسند ہے

کریلا مجھے بڑا پسند ہے، اس کے چند استعمالات اور فائدے ذرا بتا دیجئے۔ (نعیم مرزا، کراچی)

جواب: کریلا اپنے مزاج کے لحاظ سے گرم وخشک ہے اور بادی بواسیر نیز یرقان کو فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کریلے کو پیس کر پی

لیا جائے تو دو چار دست ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ کچے پھل کے رس کو گرم کر کے لگانا گٹھیا کیلئے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ اس کے رس پر نمک اور رائی کا سفوف چھڑک کر پینے سے تلی گھٹ جاتی ہے۔ جگر کے بڑھنے کی صورت میں کریلے کے رس کو اندرائن کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے' کچے کریلے کو کوٹ چھان کر پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

ٹانگ کی تکلیف

دائیں ٹانگ میں بہت زیادہ تکلیف ہے' چلنے سے بھی معذور ہو گیا ہوں' فرمائیے کیا کروں؟ (راحت نبی)

جواب: آپ کو عرق النساء (شائیکا) کی شکایت معلوم ہوئی ہے۔ عام طور پر اسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔ وجع مفاصل' نقرس یا آتشک کا زہر اس درد کا خاص سبب ہے۔ قبض نیز ٹھنڈی نم ناک جگہ بیٹھنے سے بھی ہو جاتا ہے۔ اگر بیماری کا سبب معلوم کر کے علاج کیا جاتا تو اب تک آپ صحت یاب ہو چکے ہوتے۔ اگر کبھی آتشک کی شکایت رہی ہے اور اسکا زہر خون میں موجود ہے تو اسکا باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ گٹھیا یا نقرس کی سمیت بدن میں ہے تو صبح کو معجون سورنجان ۶ ماشہ کھائیے اور رات کو سوتے وقت حب سورنجان ۴ عدد پانی کیساتھ کھائیے۔ غذا میں گوشت کم کر دیجئے' سرد اور سخت جگہ نہ بیٹھئے' نیز بہتر ہے' کسی مستند معالج سے باقاعدہ علاج کرائیے۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

چہرے کے داغ

میں اپنے چہرے کے داغ سے بہت پریشان ہوں' میری مدد فرمائیے۔ (لالہ رُخ)

جواب: چہرے کے داغ سے آپ کی مراد غالباً چھائیاں ہیں۔ چہرے پر اس قسم کے داغ گرمی یا سورج کی تمازت سے ہو جایا کرتے ہیں' عورتوں کو یہ شکایت ایام کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ معدے کی خرابی کو بھی اس سلسلے میں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ بہر کیف یہ سیاہ داغ مرد اور عورت دونوں کی خوبصورتی کیلئے ایک کھلا چیلنج ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے ہضم کی اصلاح کرنی چاہیے۔ اس مقصد کیلئے کھانے کے بعد ہاضم خاص ایک چھوٹا چمچ کھانا چاہیے اور لگانے کیلئے حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

لہسن کا حلوہ

لہسن کے حلوے کے بارے میں آپ کی رائے کیا ہے۔ (ہادیہ)

جواب: مختلف بیماریوں میں لہسن کے استعمال کا طریقہ یکساں نہیں ہوا کرتا۔ عام قوت اور اعصابی طاقت کیلئے حالتِ صحت میں اس کا حلوا بنا کر کھانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو چھیل کر دودھ میں پکایا جائے' جب گل جائے تو لہسن کو مع دودھ کے گھی میں خوب بھون کر شکر کے قوام میں شامل کر لیا جائے۔ بھوننے سے اس کی بو بھی تقریباً دور ہو جاتی ہے۔ حلوے میں اپنی پسند کے مطابق میوے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔ لہسن کی کلی چھیل کر دودھ کے ساتھ بھی آپ نگل سکتے ہیں۔ چٹنی سے بھی مطلوبہ فوائد حاصل ہونگے۔ نرکچور کی ایک گرہ یا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں ڈال کر چبانے سے لہسن کی بو دور ہو جاتی ہے۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو،

حسن و جمال کے قیمتی راز

پرویز عالم شاہ۔ کوہاٹ

ہرانسان جواس دنیامیں آتا ہے اپنے اندر پانچ ہزار سال تک زندہ رہنے کی روشنیاں یا توانائی لے کر آتا ہے لیکن اپنی بے اعتدال زندگی کے باعث پچاس‘ ساٹھ سال بھی تندرست نہیں رہ پاتا‘ زندگی سے بھرپور انداز میں وہی شخص لطف اندوز ہوتا ہے جو بڑھاپے سے دور ہو

”دنیا کے تقریباً ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ سدا جوان رہے۔ اگر خاص طرزِ زندگی اور طرزِ فکر اختیار کی جائے‘ مناسب غذا لی جائے اور اس کے ساتھ ہی دی گئی آسان ورزش بھی کریں تو آپ طویل عرصے تک بڑھاپے کو خود سے دور رکھنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں“۔

انسان کی متوقع عمر کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔ ماہرین کے مطابق ایک انسان جو اس دنیا میں آتا ہے اپنے اندر پانچ ہزار سال تک زندہ رہنے کی روشنیاں یا توانائی لے کر آتا ہے لیکن اپنی بے اعتدال زندگی کے باعث پچاس‘ ساٹھ سال بھی تندرست نہیں رہ پاتا اور مختلف بیماریوں کا شکار ہوکر اجل کے سفر پر روانہ ہوجاتا ہے۔ انسان کی عمر جتنی بھی ہو زندگی سے بھرپور انداز میں وہی شخص لطف اندوز ہوتا ہے جو بڑھاپے سے دور ہو کیونکہ جوانی رخصت ہوتے ہی انسانی زندگی میں کمزوریاں‘ لاچاریاں‘ امراض اور تکالیف یکے بعد دیگرے تسلسل سے آنا شروع ہوجاتی ہیں۔ سدا جوان رہنے یا جوانی کی واپسی میں ایک ہارمون سوماٹوٹروپین (Somatotropin) بہت اہم کردار ادا کرتا ہے جسے پچوٹری گلینڈ خارج کرتا ہے۔ یہ ہارمون کم عمری میں ہمارے خون کے دھارے میں بڑی مقدار میں شامل ہوتا ہے۔ دس سے بیس سال کے وسط میں اس کا اخراج انتہا پر ہوتا ہے لیکن بڑھاپے میں پچوٹری گلینڈ یہ ہارمون کم کردیتا ہے اور جوانی کے مقابلے میں یہ ہارمون 15 سے 20 فیصد رہ جاتا ہے۔ سوماٹوٹروپین ہارمون جو پچوٹری گلینڈ قدرتی انداز میں تیار کرتا ہے، کو مصنوعی طور پر تیار کرلیا گیا اور طبی دنیا کے ایک ممتاز رسالے ”نیوانگلینڈ جرنل آف میڈیسن“ نے اپنی اشاعت میں اس ہارمون کے استعمال کے تجربات تحریر کئے کہ اس سے لٹکی ہوئی ڈھیلی جلد سمٹ کر مضبوط ہوجاتی ہے، ڈھلکے ہوئے پٹھے دوبارہ سخت ہوجاتے ہیں۔ جسم میں چربی کی مقدار میں 14.4 فیصد کمی ہوجاتی ہے۔ عمر کم لگنے لگتی ہے اور بچپن و نوخیزی کی پھرتی و لچک بحال ہوجاتی ہے لیکن اس دوا کے منفی اثرات میں جوڑوں کا ورم، ہڈیوں کا زیادہ لمبا چوڑا ہوجانا، سر اور ہاتھ پیر کی ہڈیوں کا بڑھ جانا اور ذیابیطس جیسے امراض سامنے آئے۔ دوسرا یہ کہ اس دوا کے بند کرتے ہی تمام فوائد غائب ہوجاتے ہیں کیونکہ سوماٹوٹروپین مصنوعی طریقے سے حاصل کیا جاتا ہے اور پچوٹری گلینڈ اسے تیار نہیں کرتا۔ اگر کسی طریقہ سے پچوٹری گلینڈ کی تحریک میں اضافہ کردیا جائے تو سدا جوان رہنے میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ مابعدالطبیعات میں یوگ کے اصولوں پر ریسرچ کے دوران یہ بات دریافت ہوئی کہ یوگ کی سانس کی مشقیں دماغی گلینڈز کی تحریک میں اضافہ کردیتی ہیں۔ جس کے باعث یوگی سو دو سو سال کی جوان زندگی بھی پاسکتے ہیں۔ ذیل میں سانس کی ایک ایسی ورزش تحریر کی جارہی ہے جس سے پچوٹری گلینڈ کی تحریکات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

پچوٹری گلینڈ کو تحریک دینے والی آسان اور بے ضرر ورزش

آلتی پالتی مار کر یا دوزانو ہوکر بیٹھ جایئے۔ کمر اور گردن بالکل سیدھی رہیں۔ جسم ڈھیلا ہو‘ دائیں ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور اس کے برابر والی انگلی کو ہتھیلی کے وسط سے ملا دیجئے اب ناک کے دائیں نتھنے کو دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے بند کردیجئے اور پھیپھڑوں میں موجود تمام ہوا کو بائیں نتھنے سے خارج کردیجئے اور پھر بائیں نتھنے سے ہی چار تک گنتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچئے یعنی چار سیکنڈ تک سانس لیجئے۔ ذہن کو سانس کے بہاؤ پر مرکوز رکھئے۔ جب آپ چار تک گن چکیں تو دونوں نتھنوں کو انگوٹھے اور تیسری انگلی کی چٹکی بنا کر نرمی سے بند کردیجئے۔ چار سیکنڈ تک سانس کو روکے رکھیں۔ اب انگوٹھے کو دائیں نتھنے سے ہٹا لیجئے اور اسی نتھنے سے آٹھ تک گنتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔ سانس نکالتے وقت دگنی گنتی اس لئے گنی جاتی ہے کہ پھیپھڑوں سے تمام ہوا اچھی طرح نکل جائے۔ بائیں نتھنے کو چھنگلی اور تیسری انگلی کی مدد سے بند رہنے دیں اور دائیں نتھنے سے چار تک گنتے ہوئے سانس لیجئے۔ چار تک پہنچتے ہی دائیں نتھنے کو بھی انگوٹھے سے بند کردیجئے۔ چار سیکنڈ تک سانس کو روکے رکھئے اس کے بعد تیسری انگلی اور چھنگلی کو ہٹا کر آٹھ تک گنتے ہوئے سانس آہستہ آہستہ بائیں نتھنے کے ذریعے نکال دیجئے۔ یہ مکمل ہوا ایک چکر۔ ایسے پانچ چکر مکمل کریں۔ عادت ہوجانے کے بعد ان چکروں کی تعداد بڑھا کر گیارہ تک لے جائیں اور معمول بنالیں۔ اس ورزش کو مسلسل کرنے سے اعصاب دوبارہ مضبوط ہوجاتے ہیں اور جلد جوان ہونے لگتی ہے۔ ایسے افراد جو سو سال کی عمر کو پہنچ گئے تھے اور صحت مند تھے، ان سب کی رائے کا نچوڑ بتایا گیا تھا اور اس میں سے اہم نکات حسب ذیل ہیں:

(1) روزانہ غسل اور ورزش سے جسم کو تروتازہ رکھنا۔ (2) کھلی ہوا میں سونا اور صبح کی صاف ہوا میں گہرے سانس لینا‘ (3) سبزیوں کا زیادہ استعمال‘ (4) غم اور تفکرات سے ممکن حد تک دوری۔ ہانگ کانگ کے ایک 100 سالہ پادری فادر گاؤسیگان نے بالکل مختلف بات بتائی جب اس سے پوچھا گیا کہ آپ کی اس طویل عمری میں عمدہ صحت کا راز کیا ہے تو اس نے بتایا ”مجھے موت کا کوئی خوف نہیں ہے میں اپنی موت کی ہر وقت توقع رکھتا ہوں لیکن ہر روز جب صبح کو اٹھتا ہوں تو دیکھتا ہوں کہ میں ابھی تک زمینی زندگی بسر کررہا ہوں“۔ طویل عمری میں جوانی قائم رکھنے میں کولمبیا یونیورسٹی کے پروفیسر ایچ سی برمن نے بہت تحقیقات کیں اور اس نے جوان رہنے میں جس غذا کو سب سے موثر قرار دیا وہ روزانہ استعمال ہونے والا دودھ ہے۔ پروفیسر لیرمن کے مطابق اگر بکری کا دودھ روزانہ استعمال میں رکھا جائے تو عمر بھر جوانی قائم رہ سکتی ہے۔ ویسے اطباء کے نزدیک شدید سردیوں میں بکری کا دودھ استعمال کرنا زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا کیونکہ یہ سرد مزاج ہوتا ہے۔ سدا جوان رکھنے والی خوراکوں میں ایک بہت اہم غذا شہد بھی ہے۔ رومن مورخ پلوٹارک نے سدا جوان رکھنے والے ایک نسخے کے بارے میں تحریر کیا ہے کہ روم میں اطباء جوان رہنے کیلئے شہد کا اس طرح استعمال بتایا کرتے ہیں کہ صبح ناشتے سے پہلے دودھ میں شہد ملا کر استعمال کیا جائے جب کہ شام کے کھانے سے پہلے تقریباً تین گلاس پانی کو شہد سے میٹھا کرکے پیا جائے تو جوانی تادیر قائم رہتی ہے۔

غیبت کیا ہے: غیبت اس کو کہتے ہیں کہ کسی شخص کا پیٹھ پیچھے ذکر اس طرح کیا جائے کہ اگر وہ سنے تو اسے رنج ہو۔

آیت کریمہ سے تکلیف ختم ہوگئی

حافظ عبدالرحمٰن اچکزئی، ڈیرہ اسمٰعیل خان

آنخضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا' ہاں ضرور! (تم اپنی حبشیانہ بدصورتی سے نہ گھبراؤ) قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے جنت میں کالے رنگ کے حبشی سفید اور حسین ہو جائیں گے اور ایک ہزار سال کی مسافت سے چمکیں گے۔

راقم کو ایک طویل عرصہ قبل پاؤں کے انگوٹھے میں اکثر تکلیف ہوتی تھی' ناخن کے اوپر گوشت پھیل جاتا جس کے اندر وقتاً فوقتاً پیپ پیدا ہو جاتی تھی۔ چلنے پھرنے میں تکلیف ہوتی تھی۔ حالت نماز میں جب سجدہ میں جاتا تو تکلیف ہوتی' پاؤں سیدھا نہیں رکھ سکتا تھا۔ ایک دوست نے بتایا کہ بعد از نماز پنجگانہ **لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ** پڑھا کریں اور دم کریں۔ ہر نماز کے بعد درج بالا پاکیزہ کلمات (مقدس آیت) پڑھتا رہا (تین یا پانچ مرتبہ اول آخر درود مبارک) دم کرتا رہا۔ الحمدللہ تکلیف بالکل ختم ہو چکی ہے۔ ایک دفعہ درابن کلاں کے ایک دوست نے اپنے بچے پر (جس کے چہرے پر آنکھ کے قریب دانہ نکلا ہوا تھا) دم کرنے کیلئے کہا میں نے انکار کیا کہ دم وغیرہ تو میں نہیں کرتا۔ اس نے اصرار کیا کہ دیکھو حافظ قرآن بھی ہیں، وضو کی حالت میں ہیں (وضو کر کے بندہ کہیں جا رہا تھا) کافی علاج کر چکے ہیں، افاقہ نہیں ہو رہا۔ آپ بسم اللہ کریں۔ یہی آیت مبارکہ (جو اوپر تحریر کر چکا ہوں) پڑھ کر دیا کافی عرصہ بعد جب وہ آدمی ملا (جس نے بچے پر مجھ سے دم کرایا تھا) اس نے کہا یقین جانیں دانہ رفتہ رفتہ دم کرنے کے بعد بالکل ختم ہو چکا ہے' صرف نشان باقی ہے۔ ادھر اُدھر پھیلا نہیں' اللہ کا شکر ہے صرف ایک ہی دم کافی ہو گیا تھا۔ اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ۔

رسول ﷺ کی رفاقت کسی رنگ و نسل پر موقوف نہیں

طبرانی نے معجم کبیر میں حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی یہ روایت نقل کی ہے کہ ایک حبشی آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ ﷺ ہم سے حسن و صورت اور حسین رنگ میں بھی ممتاز ہیں اور نبوت و رسالت میں بھی۔ اب اگر میں بھی اس چیز پر ایمان لے آؤں جس پر آپ ﷺ ایمان رکھتے ہیں اور وہی عمل کروں جو آپ ﷺ کرتے ہیں تو کیا میں بھی جنت میں آپ ﷺ کے ساتھ ہو سکتا ہوں۔

آنخضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا' ہاں ضرور! (تم اپنی حبشیانہ بدصورتی سے نہ گھبراؤ) قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے، جنت میں کالے رنگ کے حبشی سفید اور حسین ہو جائیں گے، اور ایک ہزار سال کی مسافت سے چمکیں گے' اور جو شخص **لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ** کا قائل ہو اس کی فلاح و نجات اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہو جاتی ہے۔ اور جو شخص **سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ** پڑھتا ہے اس کے نامہ اعمال میں ایک لاکھ چوبیس ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔

یہ سن کر مجلس میں سے ایک شخص نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! جب اللہ تعالیٰ کے دربار میں حسنات کی اتنی سخاوت ہے تو پھر ہم کیسے ہلاک ہو سکتے ہیں یا عذاب میں کیسے گرفتار ہو سکتے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا (یہ بات نہیں) حقیقت یہ ہے کہ قیامت میں بعض آدمی اتنا عمل اور حسنات لے کر آئیں گے کہ اگر ان کو پہاڑ پر رکھ دیا جائے تو پہاڑ بھی ان کے بوجھ کا تحمل نہ کر سکے لیکن اس کے مقابلہ میں جب اللہ تعالیٰ کی نعمتیں آتی ہیں اور ان سے موازنہ کیا جاتا ہے تو انسان کا عمل ان کے مقابلہ میں ختم ہو جاتا ہے۔ مگر یہ کہ اللہ تعالیٰ ہی اس کو اپنی رحمت سے نوازیں۔

اس حبشی کے سوال و جواب ہی پر سورہ دہر کی یہ آیت نازل ہوئی۔ **هَلْ اَتٰى عَلَى الْاِنْسَانِ حِیْنٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ یَكُنْ شَیْئًا مَّذْكُوْرًا** (الدھر: 1) حبشی نے حیرت سے سوال کیا یا رسول اللہ ﷺ! میری آنکھیں بھی ان نعمتوں کو دیکھیں گی جن کو آپ ﷺ کی مبارک آنکھیں مشاہدہ کریں گی؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں ضرور! یہ سن کر حبشی نومسلم نے رونا شروع کیا یہاں تک کہ روتے روتے وہیں جان دے دی اور آنخضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے دستِ مبارک سے اس کی تجہیز و تکفین فرمائی۔

وظیفے سے مسائل پر قابو پا لیا

محترم حکیم صاحب! آپ کا بتایا ہوا وظیفہ 93 ہزار دفعہ پڑھ لیا ہے۔ اس وظیفہ سے میرے بہت سے اندرونی مسائل خاص طور پر غصہ پر کافی قابو ہو گیا ہے۔ اس وظیفہ کی مدد سے میں فجر کی نماز باقاعدگی سے پڑھنے لگا ہوں اور بے شمار مسائل ایسے حل ہوئے ہیں جو مجھے اور میرے رب کو معلوم تھے۔ وظیفہ یہ تھا۔ **یَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ یَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ**۔ (عثمان علی)

دوستی کا پختہ اصول

چین اور روس کے درمیان 45 سو میل کی مشترکہ سرحد ہے مگر پچھلی تین دہائیوں سے دونوں کے تعلقات خراب تھے۔ (مولانا وحیدالدین خان)

ٹائم میگزین (۱۳ فروری ۱۹۸۹) کے سرورق پر جلی حرفوں میں لکھا ہوا ہے: دوبارہ ساتھی (Comrades again)۔ جیسا کہ معلوم ہے' چین اور روس دونوں اگرچہ کمیونسٹ ملک ہیں' جن کے درمیان کم از کم ۳۰ سال سے باہمی عداوت چلی آ رہی تھی۔ اب دونوں ملک ایک دوسرے کے قریب آ رہے ہیں۔ ٹائم کے مذکورہ شمارہ میں اسی کو کور اسٹوری بنایا گیا ہے۔ اندر کے مضمون کے اوپر اس کی سرخی یہ ہے کہ "ایک شگاف کی مرمت' عداوت کا دور ختم ہو رہا ہے" چین اور روس کے درمیان ۴۵۰۰ میل کی مشترکہ سرحد ہے۔ مگر پچھلی تین دہائیوں سے دونوں کے درمیان تعلقات خراب تھے۔ سابق روسی وزیراعظم نکیتا خروشچیف نے ۱۹۵۹ء میں امریکہ سے واپس آتے ہوئے چین میں مختصر قیام کیا تھا اور ماوزے تنگ سے ملاقات کی تھی جو ناخوشگواری پر ختم ہوئی۔ اس کے بعد سے دونوں ملکوں کا کوئی ذمہ دار شخص ایک ملک سے دوسرے ملک میں نہیں گیا۔ شدید دشمنی کے لمبے وقفہ کے بعد فروری ۱۹۸۹ء میں پہلی بار سوویت روس کے وزیر خارجہ (Eduard Shevardanze) نے بیجنگ کا سفر کیا۔ اس سفر کا مقصد امن اور ترقی (Peace and development) بتایا گیا تھا۔ اس سفر میں جو باتیں طے ہوئیں' ان میں سے ایک یہ تھی کہ روسی وزیراعظم میخائل گورباچوف جلد ہی چین کا دورہ کریں گے۔ (ٹائم ۱۳ فروری ۱۹۸۹ء) دو حریف ملکوں میں اس خلافِ توقع تبدیلی کے بارہ میں ایک چینی افسر نے کہا کہ بیجنگ اور ماسکو کو اس وقت جن مشکلات کا سامنا ہے' اس نے ہم دونوں کو ایک دوسرے سے قریب کر دیا ہے۔ ایک روسی افسر نے یہی بات اس طرح کی کہ ہم اس مشترک سوچ کے بہت قریب آ چکے ہیں کہ کس طرح دونوں ملکوں میں نئے تعلقات قائم کئے جائیں۔ ہم دونوں نے ماضی میں غلطیاں کی ہیں۔ چین اور روس نے جب دیکھا کہ ان کی باہمی دشمنی ایک دوسرے کو نقصان پہنچا رہی ہے تو دونوں نے طے کیا کہ وہ بے فائدہ دشمنی کو ختم کر کے آپس میں دوستانہ تعلقات قائم کر لیں۔ اس نئے فیصلہ تک پہنچنے کیلئے انہیں اپنی ماضی کی غلطیوں کا اعتراف کرنا پڑا۔ وہ ایک دوسرے کیخلاف اپنے مطالبات چھوڑ دینے پر راضی ہوئے۔ انہوں نے ایک ناقابل برداشت چیز کو برداشت کیا تاکہ اپنے لئے زیادہ بہتر مستقبل کی تعمیر کر سکیں۔ اسی کا نام حقیقت پسندی ہے۔ اس حقیقت پسندی کے بغیر موجودہ دنیا میں کامیابی تک پہنچنا ممکن نہیں۔ امریکہ' روس اور چین موجودہ دنیا کی سب سے زیادہ طاقتور قومیں ہیں' جب طاقتور قوموں کا حال یہ ہے کہ حقیقت پسندی اور مفاہمت کے سوا ان کیلئے زندگی کا کوئی اور طریقہ نہیں تو کمزور قومیں کیوں کر ٹکراؤ کی پالیسی اختیار کر کے زندہ رہ سکتی ہیں۔ ایسی حالت میں کمزور قوموں کیلئے حقیقت پسندی اور مفاہمت کا طریقہ اس سے بھی زیادہ ضروری ہے جتنا طاقتور قوموں کیلئے۔

سدا جوان رہیں جوانی کیلئے

چوہدری نصراللہ

جامن جگر کو طاقت دیتا ہے اور جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔ کیلا گرم مزاجوں کی قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے نہار منہ کھانا مفید نہیں ہے۔ قوت باہ کیلئے اچار، سرکہ، چٹنیاں اور قسم قسم کی چٹپٹی، ترش اشیاء سے زیادہ مضر کوئی چیز نہیں

باہ اور مغزیات

قوت باہ اور مغزیات کے استعمال کا نہایت گہرا رشتہ ہے۔ یہاں قلت گنجائش کی وجہ سے اس رشتہ کی تشریح نہ کرتے ہوئے صرف اسی قدر لکھنے پر اکتفا کیا جاتا ہے کہ تقریباً تمام قسم کے مغزیات قوت باہ میں اضافہ کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔ مغز بادام، مغز چلغوزہ، مغز پستہ، مغز اخروٹ، مغز فندق خصوصیت سے اس بارے میں قابل ذکر ہیں۔ مغز بادام کے ہم وزن چنے ملا کر چبانا قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

مغز بادام مقشر 6 ماشہ، سونٹھ 6 ماشہ، نخود بریاں 6 ماشہ، کالی مرچ 3 ماشہ، مصری 1 تولہ ملا کر صبح و شام چبانا، باہ کے لئے اچھا اثر رکھتا ہے۔ اگر اس کے اوپر سے دودھ پی لیا جائے تو اور بھی مفید ہے۔ مغز بادام، مصری اور مکھن بوقت صبح نہار منہ حسب قوت ہاضمہ استعمال کرنے سے دل و دماغ اور تمام جسم کو قوت پہنچتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر قوت باہ کو نفع پہنچتا ہے۔ مغز چلغوزہ کو شکر ملا کر چبانا بہت مفید ہے لیکن مغزیات کا حد سے زیادہ استعمال معدے کو خراب کرتا ہے۔ مغز بادام چھیلے بغیر استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ مغزیات جسم کو موٹا کرتے ہیں اور خصوصیت سے مقوی دماغ ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کو وقت خاص پر صرف کمزوری دماغ کی وجہ سے انتشار نہ ہوتا ہو ان کے لئے مغزیات کا استعمال بہت مفید اثر رکھتا ہے۔

قوت باہ اور پھل

قوت باہ میں اضافہ کرنے کے لئے میٹھا اور بے ریشہ دار آم، جامن، آڑو، کیلا، سیب، انگور خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ جس موسم میں یہ پھل کثرت سے مل سکیں۔ اس موسم میں ضرور بکثرت استعمال کرنے چاہئیں۔ ترش اور ریشہ دار آم بجائے فائدہ کے نقصان پہنچاتے ہیں۔ جب تک بارش نہ ہو آم کا مزاج بہت ہی گرم ہوتا ہے۔ بارش کے بعد اس کی گرمی کچھ کم ہو جاتی ہے پھر بھی بہت گرم مزاجوں کو اس کا کثرت سے استعمال غیر مفید ہے۔ جسم پر پھوڑے پھنسیاں اور اکثر آنکھوں کی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ آم چوس کر اوپر سے دودھ کی لسی پینا اس کی گرمی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ آم چوس کر اوپر سے جامن کا استعمال بھی نہایت ہی مفید ہے۔ جامن خصوصیت سے گرم مزاجوں کو از حد مفید ہے جن کو جگر کی کمزوری کی وجہ سے سرعت وغیرہ کی شکایت ہو یا انتشار کم ہوتا ہو۔ ان کے لئے جامن کا استعمال ایک اکسیری علاج سے کم نہیں۔ جامن جگر کو طاقت دیتی ہے اور جسم میں نیا خون پیدا کرتی ہے لیکن اس کا کثرت سے استعمال قبض کی شکایت کرتا ہے اور اکثر صورتوں میں ہیضے کا شکار کر دیتا ہے۔ آڑو کا مزاج سرد تر ہے اس لئے سرد مزاجوں کے لئے غیر مفید ہے۔ گرم مزاجوں کو خصوصیت سے بہت مفید پڑتا ہے۔ آڑو ایک کثیر الغذا پھل ہے لیکن اس سے جو غذائیت پیدا ہوتی ہے وہ ردی اور ناقص ہوتی ہے۔

کیلا گرم مزاجوں کی قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے، نہار منہ کھانا مفید نہیں ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال کھانا ہضم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوا ہے۔ کیلے کے بکثرت استعمال سے قبض، اپھارہ اور نفخ شکم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کیلے کے استعمال کے بعد دو چار ماشہ کچے چاول چبا لینا بھی اس کا کوئی نقصان دہ اثر ظاہر نہیں ہونے دیتا۔ سیب دل، دماغ، معدہ و جگر تمام اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ قدرے قابض ہے مگر ہر مزاج کو مفید ہے۔ انگور خصوصیت سے خون پیدا کرنے میں موثر ہے۔ ملین طبع ہے۔ جسم کو طاقت و توانائی بخشتا ہے۔

قوت باہ، چھاچھ اور دہی

چھاچھ اور دہی قوت باہ کیلئے مفید نہیں بلکہ بعض صورتوں میں سخت مضر ہیں۔ بلغمی یا بادی مزاجوں کو اگر ضعف باہ کی شکایت لاحق ہو تو چھاچھ یا دہی کا بکثرت استعمال ان کے لئے زہر ہلاہل سے کم خطرناک اثر نہیں رکھتا لیکن گرم مزاجوں کے لئے چھاچھ اور دہی کچھ زیادہ نقصان دہ نہیں ہیں بلکہ بعض صورتوں میں مفید بھی ہیں۔ چھاچھ اور دہی ہمیشہ میٹھے استعمال کرنے چاہئیں۔ کھٹا دہی یا ترش چھاچھ گرم مزاجوں کی باہ کیلئے بھی سخت مضر ہیں۔ دہی اور چھاچھ قابض اثر رکھتے ہیں۔ میٹھے دہی میں میٹھا ملا کر پینا گرم مزاجوں کیلئے اکثر صورتوں میں مفید ثابت ہوا ہے۔

قوت باہ اور اچار سرکہ وغیرہ

قوت باہ کے لئے کوئی چیز ایسی سخت مضر نہیں ہے جس قدر اچار، سرکہ، چٹنیاں اور قسم قسم کی چٹپٹی، ترش اور محض زبان کے ذائقہ کے لئے تیار کی ہوئی پکوڑیاں وغیرہ لیکن قابل افسوس نظارہ ہے کہ روز بروز کمزور اور قوت باہ سے عاری ہو جانے کے باوجود بھی لوگوں کا میلان طبع ان قاتل باہ چٹپٹی چیزوں کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اچار، سرکہ وغیرہ قسم کی چیزیں خاص مادہ کا ستیاناس کر دیتی ہیں۔ پٹھوں کو کمزور کر دیتی ہیں دماغ اور حواس میں خلل ڈالتی ہیں لیکن شاذ و نادر زبان کا ذائقہ بدلنے کیلئے کسی چٹپٹی چیز کا استعمال کر لینا مضر نہیں ہے۔

تمباکو سے نجات پائیں

اب تک یہ بات ہمارے علم میں تھی کہ تمباکو پھیپھڑوں اور قلب کے لئے مضر ثابت ہوتا ہے، لیکن اس مطالعے سے اب یہ بات بھی ظاہر ہوئی ہے کہ تمباکو مردانہ طاقت کو بھی چاٹ جاتا ہے۔ مطالعے میں شامل مردوں میں سے تمباکو استعمال نہ کرنے والے 21 مردوں کے مقابلے میں 56 فیصد تمباکو نوش محض اس کی وجہ سے اپنی یہ صلاحیت کھو چکے تھے۔ ڈاکٹر گولڈ برگ کے مطابق، تمباکو دوران خون کا مسئلہ بھی پیدا کرتا ہے چنانچہ اس کی وجہ سے عضو خاص کو خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے اور اس کے ریشوں کی لچک ختم ہو جاتی ہے۔

دوائیں بھی ناکارہ کر دیتی ہیں

نامردی کی شکایت سب سے زیادہ ان مردوں میں پائی گئی جو بالخصوص ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب اور ذیابیطس (خون میں شکر کم کرنے والی) کی ادویہ استعمال کر رہے تھے۔ ایسے مریضوں کو اپنے معالج کے مشورے سے متبادل دوائیں استعمال کرنی چاہئیں۔ ڈاکٹر گولڈسٹین کے مطابق متبادل دوائیں نہ ملنے کی صورت میں ایسی تدابیر ہیں جن کے ذریعے سے نامردی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ایسی کچھ دوائیں ابھی زیر تجربہ بھی ہیں جن میں پروسٹا گلینڈین شامل ہے۔ اس سلسلے میں دنیا بھر میں اور خصوصاً امریکہ میں ''ویاگرا'' نامی دوا بہت فروخت ہو رہی ہے اگرچہ اس سلسلے میں معالجین کی بڑی تعداد احتیاط کا مشورہ دیتی ہے۔

زہر کے اثر کو زائل کرنے کیلئے

نوشادر اور چونہ ہموزن لیکر ہاتھ کی ہتھیلی پر مل لیں اور مریض کو سنگھائیں معمولی زہر فوری اتر جائیگا، اگر زیادہ زہر ہو تو دو تین مرتبہ سنگھائیں، انشاء اللہ بہتری ہوگی۔

(استاد محمد یونس بھٹی، کالا باغ)

جھریاں: گھیکوار کا گودا اس چہرے پر روزانہ لگاتے رہیں۔ اس میں تھوڑا سا روغن بادام ملانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

جینز کی چست پتلون اور جدید سائنسی تحقیقات

قامت کا غلط انداز نوجوانوں کی کوئی نئی بات نہیں ہے لیکن زین کی چست پتلون پہننے کا جو رواج چل پڑا ہے اس نے اندازِ قامت (پوسچر) کے نئے مسائل کو جنم دیا ہے۔ایسے چست لباس کا آپؐ نے منع فرمایا۔آج یورپ کے ڈاکٹر بھی چست لباس پہننے سے منع کرتے ہیں۔

اگر کوئی شخص پتلون اس مقصد سے پہنے تاکہ میں ماڈرن نظر آؤں اور میں یورپ کی نقالی کروں اور ان جیسا بن جاؤں تو اس صورت میں پتلون پہننا انتہائی نامناسب ہے اور ''تشبہ'' میں داخل ہے لیکن اگر اس کا بھی اہتمام کر رہا ہے کہ پتلون ٹخنوں سے اونچی ہو اور ڈھیلی ہو تو اس صورت میں اس کے پہننے میں کوئی مضائقہ نہیں لیکن ہمارا مشرقی لباس اس سے حد درجے مفید ہے۔ ایسے چست لباس کا پہننا آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔آج یورپ کے ڈاکٹر چست لباس پہننے کو منع فرما رہے ہیں ذیل میں ہم جدید تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

زین (جینز) کی پتلون مضر صحت ہے

قامت کا غلط انداز نوجوانوں کی کوئی نئی بات نہیں ہے لیکن زین کی چست پتلون پہننے کا رواج جو نوجوانوں میں چل پڑا ہے اس نے اندازِ قامت (پوسچر) کے نئے مسائل کو جنم دیا ہے۔

امراض اطفال کے ماہر خصوصی ڈاکٹر مین فریڈ رٹن (مغربی جرمنی) کہتے ہیں کہ کھڑے ہونے کا بُرا انداز یہ ہے کہ کمر میں گڑھا ہو اور شانے باہر کی طرف جھکے ہوئے ہوں۔قامت کی صحیح وضع جلد سے چپکی ہوئی زین کی پتلون کے رواج کی وجہ سے بدل گئی ہے' اس سے ایسی پتلون پہننے والے کے گھٹنے خفیف سے جھک جاتے ہیں اور کولہے کھینچ کر پیچھے کی طرف ابھر جاتے ہیں اور کمر کے مہروں میں کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ڈاکٹر رٹن کہتے ہیں اس جھکاؤ سے ایسا ہوتا ہے کہ اگر پہلو کی طرف سے دیکھا جائے تو کمر انگریزی حرف (C) کی طرح دکھائی دیتی ہے۔یہ بندر کی کمر کی خصوصیت ہے لیکن انسان کیلئے غیر طبعی حالت ہے۔

اس سے وتر اور عضلات کے عوارضات پیدا ہوتے ہیں کیونکہ کمر کے ستون پر ناروا زور پڑتا ہے جس کے نتیجے میں کمر کے عوارض لاحق ہوتے ہیں اور خاص طور پر زیریں کمر کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔(میڈیکل نیوز)

تنگ پتلون سے شہوت ابھرنے کا خطرہ

سائنسی تحقیقات ہیں کہ کوئی شخص بھی تنگ پتلون پہنے گا اس سے اس کے جسمانی حساس (نازک) اعضاء پر اثرات پڑیں گے اور شہوت بھی ابھرے گی اور زیادہ شہوت انسانی صحت کیلئے سخت مضر ہے۔

جینز کی چست پتلون سے کمزوری

آج کل بالخصوص نوجوانوں میں چست اور تنگ قسم کی جینز کی پتلون پہننے کا رواج ہو گیا ہے اور یہ فیشن بڑھتا جا رہا ہے لیکن جدید تحقیق کے مطابق چست پتلون بالخصوص چست زیر جامہ پہننے سے فوطوں کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے، جو مرد کے مادۂ منویہ میں موجود اسپرمز کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔موجودہ صنعتی دور میں کیمیائی اجزاء کے استعمال اور بڑھتی ہوئی آلودگی کے علاوہ یہ چست لباس بھی مردانگی کیلئے خطرناک ہیں۔اسی طرح ایسی حالت میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا بھی فوطوں کی صحت کیلئے نقصان رساں ہوتا ہے کیونکہ اکڑے ہوئے چست لباس میں مسلسل ایک طرح بیٹھے رہنے سے فوطوں تک ہوا نہیں پہنچتی اور اس کا درجہ حرارت بڑھ کر اسپرمز کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

نائیلون کی چست پتلون سے ایک شخص کو جلدی مرض

ایک صاحب کو کسی نے نائیلون کے انڈر ویئر اور ٹیرون کی پتلون کا تحفہ دیا۔ وہ ایک قومی اہمیت کے فریضے میں مصروف تھے۔شدید مصروفیت کے باعث گھر جانا' لباس تبدیل کرنا یا وقت پر کھانا بلکہ سونا بھی دو ہفتے ممکن نہ رہا۔ ایک روز کیا دیکھتے ہیں کہ وہ بار بار کھجلائے جا رہے ہیں' بلکہ کئی دفعہ وہ اجلاس سے اٹھ کر کھجلانے کیلئے دوسرے کمرے میں بھی گئے' جب ان کو سمجھایا گیا کہ رفقاء کار میں غیر پاکستانی معززین بھی ہیں تو وہ پھوٹ پڑے کہ میں تو دو راتوں سے سویا بھی نہیں۔ کھجلی نے بے حال کر دیا ہے۔ متعدد سوالات کے بعد بات سمجھ میں آئی کہ گرمی کے موسم میں پسینہ آتا رہا نہ تو وہ خشک ہو سکا نہ ٹانگوں کو ہوا لگ سکی' پسینے کی تیزابیت نے کھال گلا دی اور اس پر پھپھوندی جلوہ افرز ہو کر ان کو بے حال کر گئی۔ بازار سے تہہ بند منگایا گیا۔نہانے کے بعد انہوں نے وہ پہنا۔چند ایک معمولی دواؤں سے بھی تکلیف میں کافی کمی آ گئی۔ مصنوعی ریشے سے بنے ہوئے لباس وزن میں ہلکے' وجاہت میں خوبصورت، دھونے میں آسان اور پہننے میں دیدہ زیب رہتے ہیں لیکن یہ جلد کے لئے بدترین ہیں۔چونکہ ان میں ہوا نہیں آتی' اس لئے یہ پسینہ سوکھنے نہیں دیتے' گرم ملکوں میں جہاں پسینہ اگر خشک نہ ہو تو جلد کو گلا دیتا ہے' ان کا استعمال اچھی خاصی مصیبت ہے۔

خاص روحانی کیفیت

حلوہ کو جو ہاتھ لگا تا خوشبو سے معطر ہو جاتا' گھر چلے گئے پھر بھی خوشبو ہاتھوں سے نہ گئی جو بچا وہ حلوہ اور پرات بابا فقیر گھر لے آئے۔

میرے استاد کا نام احمد سعید ہے۔ میں نے ان سے قرآن پاک پڑھا۔ایک دن میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ (۱) تہجد، صبح کی نماز، اشراق، چاشت کی پابندی ہے، کبھی قضا نہیں ہوئیں۔(۲) ہر ماہ تین روزے بھی رکھتے ہیں (۳) پہلے تو ہر روز 10,8 سپارے باقاعدہ پڑھ لیتا تھا اب صرف 2 تین پڑھ سکتا ہوں کیونکہ کافی کمزور ہو گیا ہوں۔بڑھاپا خود ہی ایک بیماری ہے۔میں حج سے واپس آئی تو ان سے ملنے گئی انہوں نے بتایا کہ بیٹا میرے صرف 4 جوڑے کپڑوں کے ہیں۔ 2 گرمیوں کے 2 سردیوں کے باقی سب اسراف میں آتا ہے جو مجھے پسند نہیں۔میں سن کر بہت متاثر اور خوش ہوئی کہ ایسے ہی لوگوں سے یہ جہاں اور نظام قائم ہے۔اللہ جسے توفیق دے کیونکہ سب سے بڑی بات عمل کرنا ہے۔ہمارے ایک نیک بزرگ تھے جو کہ رشتہ میں میرے ماموں لگتے تھے۔وہ چار پانچ افراد کے ساتھ جمعہ پڑھنے ساتھ والے گاؤں گئے۔راستے میں بارش شروع ہو گئی۔سردیوں کا موسم تھا، وہیں شام ہو گئی۔چونکہ ان دنوں ٹریفک نہیں تھی اور پیدل واپس آ نہیں سکتے تھے لہٰذا وہیں رک گئے۔

رات کو دوستوں کو سردی لگتی تو کہتے (فقیر امار ستیا ای) یعنی بھوک اور سردی سے نڈھال ہو گئے ہیں تو آدھی رات کے وقت دروازے پر دستک ہوئی ''غلام محمد کھانا لے لو' فقیر کا نام پکارا گیا جنت سے آپکے لئے کھانا بھیجا گیا ہے غلام محمد نے کھانا لے لیا۔دوستوں کو جگایا وہ اور ناراض ہوئے کہ بھلا آدھی رات کو کھانا کدھر سے آ گیا۔آپ جھوٹ بولتے ہیں۔وہ اٹھاتے کہ اٹھو کھانا کھا لو، ٹھنڈا ہو رہا ہے۔پھر ان کے ہاتھ پکڑ کر حلوہ پر رکھے جب انہیں حلوہ گرم لگا تو وہ اٹھے اور خوب جی بھر کر گرم گرم حلوہ کھایا لیکن عجیب بات یہ کہ جو بھی حلوہ کو ہاتھ لگاتا اسکا ہاتھ خوشبو سے معطر ہو جاتا۔ گھر واپس پہنچنے پر بھی خوشبو ہاتھوں سے نہ گئی۔جو حلوہ بچا وہ پرات بابا فقیر گھر لے آئے۔ان کی بیٹی اور بچوں نے کھایا وہ بھی معطر ہو گئے۔وہ پرات ابھی ان لوگوں کے گھر میں موجود ہے اور یہ کوئی عام قصہ یا کہانی نہیں بلکہ عینی شاہد موجود ہیں۔اللہ والوں سے اللہ (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

ازدواجی خوشیاں اور گھریلو خوشگواریاں

دین محمد، اوکاڑہ

خوش گوار ازدواجی زندگی کی بنیادی ضرورتوں اور تقاضوں میں سے ایک یہ ہے کہ زوجین' میاں بیوی سب سے پہلے ایک دوسرے کیلئے وقت نکالیں۔ ایک دوسرے کیلئے وقت کو وہ اپنی پہلی ترجیحات میں شامل کریں

ازدواجی امور کے مشہور مغربی ماہر پال پیرسن نے ایک جگہ لکھا ہے۔ میں گزشتہ پچیس برسوں سے پیشہ ورانہ ازدواجی معالج کے طور پر کام کر رہا ہوں۔ ان طویل برسوں کے دوران میرا پالا سینکڑوں ایسے افراد سے پڑا ہے جو اپنے ازدواجی تعلق سے مایوس ہو چکے تھے۔ ان کی ازدواجی زندگی بوجھ بن گئی تھی۔ اگر وہ بوجھ نہ تھی تو بور اور مایوس کرنے والی ضرور تھی۔ اس میں کوئی کشش' کوئی ولولہ اور کوئی چاہت باقی نہ رہی تھی۔ میں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ جذبے کیسے زہر بن جاتے ہیں۔ ایسے افراد سے مل کر مجھے ہمیشہ دکھ ہوتا ہے۔ محبت سے محرومی واقعی رنج دینے والی بات ہے اور یہ وہ لوگ ہیں جو محبت کھو دیتے ہیں یا پھر ہمیشہ اس سے محروم ہی چلے آتے ہیں۔ اپنا دکھ بھرا قصہ مجھے سناتے ہوئے ایک خاتون نے خاتمہ اس جملے پر کیا ''ہم ایک دوسرے کو ٹوٹ کر چاہتے تھے۔ خدا جانے اب کیا ہو گیا ہے''۔ ایک اور فرد کا کہنا تھا'' ہر رات خدا جانے اس قدر تنہائی کیوں محسوس کرتا ہوں حالانکہ وہ ''میری بیوی'' میرے پہلو میں ہوتی ہے۔ آخر شادی اس قدر بے معنی کیوں ہو گئی ہے۔ ازدواجی زندگی بھرپور کیوں نہیں ہو سکتی؟''

خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ ازدواجی زندگی بھرپور ہو سکتی ہے۔ ایک بار مجھے ایک جوڑے کی ساٹھ سالہ سالگرہ کی تقریب میں شرکت کا موقع ملا۔ وہ دونوں واقعی خوش نصیب افراد تھے۔ طویل رفاقت کے باوجود وہ خوش باش دن گزار رہے تھے۔ میاں صاحب سے میں نے پوچھا ''کبھی آپ تنہائی کا شکار ہوئے ہیں؟ کبھی آپ کو خیال آیا ہے کہ آپ کی اور آپ کی بیگم کی محبتیں وہ نہیں رہیں جو کبھی ہوا کرتی تھیں؟'' میرے سوال سن کر بڑے میاں ہنسنے لگے انہوں نے کہا کہ ''اگر پرانی محبتوں کے ولولے باقی نہ رہیں' رشتے اگر کمزور پڑنے لگیں تو کبھی سوچا ہے کہ ذمہ دار کون ہوتا ہے؟ ہم ہوتے ہیں! ہاں ہم ہی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ محبت کی جان کسی طوطے میں نہیں ہوتی یہ میرے اور دوسرے کے تعلق کا نام ہے۔ تو پھر رشتہ کمزور پڑ جائے اور محبت باقی نہ رہے تو ذمہ دار بھی ہم ہی ہوئے''۔

مجھے معلوم ہے کہ ہم ٹوٹ کر' شدت سے اور دل کی گہرائیوں سے محبت کر سکتے ہیں۔ ہم کبھی نہ ختم ہونے والی محبتوں کے اہل ہیں۔ میں نے ایسی محبتیں دیکھی ہیں تو آئیے یہاں ہم ایسی گہری اور پائیدار محبتوں کے اصول درج کریں۔ بہت سے لوگوں کیلئے وہ مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

1: شریک حیات کو وقت دیجئے: خوش گوار ازدواجی زندگی کی بنیادی ضرورتوں اور تقاضوں میں سے ایک یہ ہے کہ زوجین' میاں بیوی سب سے پہلے ایک دوسرے کیلئے وقت نکالیں۔ ایک دوسرے کیلئے وقت کو وہ اپنی پہلی ترجیحات میں شامل کریں۔ جدید تہذیب میں ہر کوئی اپنے آپ میں مگن ہو گیا ہے۔ ہر کوئی نفسا نفسی میں مبتلا ہو گیا ہے۔ ہر کوئی اپنا گھر بھرنے لگا ہے۔ رشتے ناطے پیچھے چلے گئے ہیں۔ اجتماعی گھر کا کسی کو خیال نہیں رہا۔ اپنی خودی' اپنی ذات' اپنی خواہشیں اور اپنے مفادات ہر ایک کا مطمع نظر بن گئے ہیں لیکن صحت مند تہذیبی نشوونما اور رشتوں ناطوں کی طرح پائیدار محبت اور خوش گوار ازدواجی زندگی کیلئے خود پرستی پر' اپنے آپ تک محدود رہنے کی عادت پر قابو پانا لازم ہے۔ اس لئے ''میں'' کے بجائے ''ہم'' کی اصطلاح میں سوچنا اور عمل کرنا پڑتا ہے اور جہاں محبتیں ہیں وہاں وقت دینا پڑتا ہے۔ کئی جوڑوں نے اکٹھے گزارے جانے والے وقت کی قدر کرنے کا درس کسی نہ کسی المناک واقعہ سے حاصل کیا ہے۔ ایک شوہر نے اپنا قصہ مجھے بھی سنایا تھا وہ کہتا ہے کہ ''میں حادثے کے بعد ہسپتال کے کمرے میں پڑا تھا۔ بیوی کو اندر آنے کی اجازت نہ تھی مگر میں اس کو کھڑکی کے شیشے سے دیکھ رہا تھا۔ وہ مسلسل روئے جا رہی تھی۔ مجھے لگ رہا تھا کہ میں اس محبت کرنے والی بیوی کے ساتھ کافی وقت گزارے بغیر ہی اس دنیا سے رخصت ہو جاؤں گا۔ یہی وہ لمحہ تھا جب میں نے خود سے عہد کیا کہ میں صحت مند ہو کر گھر واپس گیا تو اپنا چلن بدلوں گا۔ سب سے پہلے میں اپنی بیوی کیلئے وقت نکالا کروں گا۔ اس وعدے کو دس سال بیت چکے ہیں مگر میرے معمول میں فرق نہیں آیا۔ ہم دونوں روزانہ اکٹھا وقت گزارتے ہیں۔ آپ کو نتیجہ بتاؤں؟ نتیجہ یہ ہے کہ ہماری ازدواجی زندگی مثالی حد تک خوشگوار ہے۔ دوست احباب ہم پر رشک کرتے ہیں۔ ہم دونوں میں سے کسی کو ایک پل کیلئے بھی تنہائی کا احساس نہیں ہوا اور نہ ہمیں شکوہ ہے کہ پرانی محبتیں باقی نہیں رہیں۔

2:۔ مشکل وقت پر اکٹھے ہو جایئے: پال پیرسن نے ایک واقعہ لکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ ایک دفعہ شام کا وقت تھا اور ایک جوڑا اپنے ازدواجی مسائل پر رہنمائی حاصل کرنے کیلئے میرے دفتر آیا ہوا تھا۔ واپس جانے کیلئے جونہی وہ میاں بیوی باہر نکلے تو پستول چلنے کی آواز سنائی دی۔ میں فوراً کرسی سے اٹھا۔ کھڑکی کی طرف گیا۔ باہر جھانکا تو وہ جوڑا اپنی گاڑی کی طرف بڑھتا ہوا نظر آیا۔ اس کے ساتھ ہی سٹریٹ لائٹ کے پاس کسی بڑی سی چیز کا سایہ دکھائی دیا۔ میاں بیوی نے ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑا ہوا تھا اور وہ گاڑی کی طرف تیز تیز قدم اٹھا رہے تھے۔ سایہ بھی تیزی سے ان کی طرف بڑھنے لگا۔ پھر میں نے دیکھا کہ میاں بیوی اپنی گاڑی کی طرف بھاگنے لگے۔ میں سائے کو شناخت کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ آخرکار وہ اس قدر قریب آ گیا کہ اس کو پہچاننا مشکل نہ رہا۔ وہ ہمارا ایک چوکیدار تھا۔ بعد میں معلوم ہوا کہ گولی چلنے کی آواز کا کوئی تعلق اس جوڑے سے نہ تھا مگر وہ اس بات سے بے خبر تھے اور سمجھ رہے تھے کہ ان کو نشانہ بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ خطرے کے شدید احساس نے ان کے اکٹھے ہونے کے فطری جذبے کو بیدار کر دیا تھا۔ کینسر کے ایک سابق مریض نے اپنی یادداشتوں میں لکھا ہے۔ چند سال پہلے میں کینسر کے خلاف جنگ لڑ رہا تھا۔ تب میں نے اور میری بیوی نے مل کر ''چوکسی کا سرکل'' بنایا۔ جب کوئی ڈاکٹر میری کیفیت کے بارے میں کوئی مثبت خبر لے کر آتا تو ہم دونوں بہت گرم جوشی سے ایک دوسرے کو مبارکباد دیتے۔ میری بیماری کے ابتدائی مرحلوں میں اس قسم کی اچھی رپورٹیں بہت کم ہوا کرتی تھیں۔ ایک روز ایک ڈاکٹر بہت ہی ڈرانے والی خبر لے آیا۔ اس کے ہاتھ میں کاغذ تھے اور وہ ان پر ایک نظر ڈال کر کہنے لگا تمہارے بچنے کی کوئی امید نہیں ہے۔ اس سے پہلے کہ میں اس بری خبر سنانے' والے سے کوئی سوال پوچھوں میری بیوی اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس نے میرا ہاتھ پکڑا اور کہنے لگی آؤ یہاں سے چلیں۔ یہ شخص تمہاری صحت کیلئے خطرہ ہے۔ وہ مجھے کھینچتی ہوئی دروازے کی طرف لے گئی۔ ڈاکٹر ہماری طرف بڑھا' وہ کہہ رہا تھا۔ ''میری بات سنئے' سنئے'' میری بیوی جواب دے رہی تھی۔ دور رہیے۔ دور رہیے۔ ڈاکٹر کے کمرے سے نکل کر ہم دونوں ہال میں پہنچ گئے تو ڈاکٹر تیز تیز قدم اٹھاتا ہوا ہمارے پیچھے آیا۔ وہ ہم تک پہنچنے کی کوشش کر رہا تھا۔ میری بیوی کہنے لگی چلتے جاؤ۔ ہمیں اس شخص کی بات سننے کی ضرورت نہیں۔ ہم کسی ایسے شخص سے بات کریں گے جس کو واقعی اصل بات کا علم ہو۔ پھر اس نے مڑ کر ڈاکٹر کی طرف دیکھا اور کہنے لگی ہمارے نزدیک مت آیئے ہم آپ سے بات نہیں کرنا چاہتے۔ ہم دونوں ایک جان ہو کر چلتے گئے۔ ہمارے قدم ایک ساتھ اٹھ رہے تھے اور دل ایک ساتھ دھڑک رہے تھے۔ یہاں تک کہ اس منحوس ڈاکٹر کی پہنچ سے باہر نکل گئے۔ اب ہم ایک ایسے ڈاکٹر کے پاس تھے جو ہمیں تحفظ اور امید کا احساس دلا سکتا تھا اور جو مریض کی کیفیت کی بنیاد پر فتوے دینے کا عادی نہ تھا۔ یہ پرانی بات ہے۔ اب میں خدا کے فضل سے مکمل طور پر صحت مند ہو چکا ہوں۔ لیکن میں نے کبھی یہ بات فراموش نہیں کی ہے کہ میں صحت کی طرف واپسی کا سفر کبھی اکیلا طے نہ کر سکتا تھا۔ یہ میری بیوی ہے جس کی پر خلوص رفاقت کی وجہ سے یہ سارے مرحلے طے ہوئے ہیں۔

3:۔ پیار کی نظر: ہم اپنے شریک حیات کو جس انداز سے دیکھتے ہیں' عموماً اس کا تعین اس بات سے نہیں ہوتا کہ وہ کیسا نظر آتا ہے' بلکہ اس کا تعین اس امر سے ہوتا ہے کہ ہم کیسے ہیں۔ اس کا مطلب کیا ہے؟ اس کا مطلب بالکل سیدھا سادہ ہے اور وہ یہ ہے کہ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ ساتھی خوبصورت اور دلفریب ہو' دلکش اور پرکشش ہو تو ہم اس کو پیار کی نظروں سے دیکھیں گے۔ اس کے بجائے اگر ہمارے دل میں اس کیلئے محبت ہے' اس کی قدر ہے اور ہم اس کے ساتھ رشتے ناطے کی گرمی محسوس کرتے ہیں تو یہ سارے جذبے اور یہ سارے احساسات ہماری نظروں سے جھلکیں گے۔ جب ہم اس کی طرف دیکھیں گے تو ہماری نظروں میں محبت ہوگی' احترام ہوگا اور رفاقتوں کی حرارت ہوگی۔ یاد رکھیے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کیلئے سامعین نہیں ہوتے۔ بلکہ وہ ایک دوسرے کی زندگیوں میں شریک مبصرین ہوا کرتے ہیں۔ ''شادی سے پہلے یہی صاحب جواب میرے شوہر ہیں بہت ہی محبت کرنے والے اور پرجوش ہوا کرتے تھے۔'' ایک بیوی نے اپنا قصہ سناتے ہوئے مجھے بتایا پھر...... ہماری شادی ہو گئی۔ خدا جانے کس کی نظر لگ گئی۔ پہلے ہر وقت ان کا جی میرے ساتھ باتیں کرنے کو چاہا کرتا تھا۔ کہتے تھے تمہارے جیسی میٹھی باتیں میں نے کبھی سنی نہیں ہیں۔ ہم گھنٹوں بیٹھ کر باتیں کیا کرتے تھے اور ان کا جی نہ بھرتا تھا۔ اب سارا دن گزار کر شام کو گھر آتے ہیں تو ٹیلی وژن کے سامنے جا بیٹھتے ہیں وہ باتیں' وہ رفاقتیں خواب و خیال ہو گئی ہیں۔ آپ نے میاں صاحب سے اس موضوع پر کبھی بات کی ہے؟۔ میں نے پوچھا۔ ہاں کئی بار کی ہے۔ اچھا تو وہ کیا کہتے ہیں؟ میں نے دوسرا سوال کیا۔ ''وہ کہتے ہیں کہ ذرا اپنی صورت اور اپنے انداز تو دیکھو۔ کبھی اپنا جائزہ تو لو۔ جب ہماری شادی ہوئی تھی تو تم کتنی خوبصورت اور سمارٹ ہوا کرتی تھیں۔ اپنا کس قدر خیال رکھتی تھیں۔ اب ہر وقت منہ پھلائے (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

اللہ تعالیٰ کی امانت:۔ نماز اللہ تعالیٰ کی امانت ہے جو اس نے بندوں کے سپرد کر رکھی ہے۔ (خواجہ معین الدین اجمیریؒ)

یَا بَاسِطُ کے انمول وظائف

تعویذ دینے کیلئے اس کا عمل یہ ہے کہ پہلے اس اسم کو ۴۰ دن میں ۵ لاکھ مرتبہ پڑھیں۔ یعنی کوئی وقت مقرر کرکے اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ آیت الکرسی اور چاروں قل پڑھ کر روزانہ ۱۲۵۰۰ مرتبہ پڑھیں۔ انشاء اللہ چلے میں کامیابی ہوگی۔

رحمت، روزی اور نعمت کو کشادہ کرنیوالا صرف اللہ ہی ہے۔ اس لحاظ سے وہ باسط ہے۔ یہ لفظ قبض کی ضد ہے اور وہ جب چاہتا ہے تنگ کی ہوئی چیز کو کشادہ کر دیتا ہے۔ یعنی قبض کو بسط میں بدل دیتا ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی نہیں کر سکتا۔ حالتِ بسط میں انسان کا فرض ہے کہ اللہ کی رحمت اور نعمت کا شکر ادا کرے۔ اللہ کے ایک بندے کا قول ہے کہ ''باسط وہ ذات ہے جو رزق کشادہ کر دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے مقرر شدہ رزق دیتا ہے'' (رعد:۲۶)

کشادہ حالت میں بندوں کو چاہیے کہ اس کی اتباع اور اطاعت پر کاربند رہیں اور ہر دم اس کے شکر گزار بندے بننے کی کوشش کریں۔ بے جا خوشی اور بے ادبی سے اجتناب کریں تو اللہ ان پر اپنی صفت باسط کا اظہار فرماتا رہے گا۔ یہ اسم جمالی ہے اور اس کے اعداد ۷۲ ہیں۔

1:- کشادگی رزق کا مجرب عمل:

جو شخص روزانہ یَا بَاسِطُ صبح کے وقت ایک سو مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے اللہ تعالیٰ اس کے رزق کو کشادہ کر دیتا ہے۔ وہ شخص کسی کا محتاج نہیں ہوتا اور نہ ہی اسے کوئی شدید پریشانی لاحق ہوتی ہے۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ راضی ہو کر پڑھنے والے کیلئے اپنی نعمت اور رزق کو کشادہ کر دیتا ہے۔ اس کے متعلق امام اعظم رحمۃ اللہ کا قول ہے کہ جو کوئی صبح کی نماز سے پہلے دس مرتبہ اس اسم کو پڑھے اور اس کے بعد اپنے چہرے پر ہاتھ پھیر لے اور ہمیشہ ایسا ہی کرتا رہے اسے مخلوق سے کبھی سوال کرنے کی ضرورت درپیش نہ ہوگی۔

2:- خاوند کی بد اخلاقی کا حل:

جس عورت کا خاوند بد اخلاق ہو اور اپنی عورت کے ساتھ بڑی سخت مزاجی سے پیش آتا ہو اس عورت کو چاہیے کہ اس اسم کو پانی پر ۳۰۰۷ مرتبہ روزانہ گیارہ یوم تک پڑھ کر پانی پلائے۔ انشاء اللہ خاوند کا مزاج درست ہوگا اور اس میں بد اخلاقی ختم ہو جائے گی۔

3:- فراخدلی اور سخاوت پیدا کرنا:

اگر کوئی شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ فراخدل اور سخی بن جائے تو وہ اس اسم کو روزانہ ۷۲ مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے انشاء اللہ اس کے دل میں فراخدلی پیدا ہو جائے گی اور اللہ کی راہ میں دل کھول کر روپیہ پیسہ خرچ کرنے والا بن جائے گا اور اسی حساب سے اللہ تعالیٰ اسے عطا بھی کرے گا۔

4:- یَا بَاسِطُ کا عمل:

''یَا بَاسِطُ'' کا ورد اضافہ رزق کیلئے بہت مجرب ہے۔ یہ تعویذ بند کاروبار یا دکان کو دوبارہ چلانے کیلئے یا کاروبار میں ترقی کیلئے، اس کے علاوہ ہر قسم کے کاروبار میں جس میں اضافہ کرنا درکار ہو، پڑھ سکتے ہیں۔ انشاء اللہ حسبِ منشا اللہ تعالیٰ اضافہ رزق کرے گا۔ اس کا عمل یہ ہے کہ پہلے اس اسم کو ۴۰ دن میں ۵ لاکھ مرتبہ پڑھیں۔ یعنی کوئی وقت مقرر کرکے اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ آیت الکرسی اور چاروں قل پڑھ کر روزانہ ۱۲۵۰۰ مرتبہ پڑھیں۔ انشاء اللہ چلے میں کامیابی ہوگی۔ اس کے بعد مذکورہ فوائد کیلئے جس کو چاہیں، تلقین کریں۔

5:- اضافہ رزق کا مجرب عمل:

مندرجہ ذیل وظیفہ بھی دراصل ''یَا بَاسِطُ'' کی جامع شکل ہے اور اضافہ رزق کیلئے بہت موثر ہے۔ اس سے بہت جلد مسئلہ حل ہوتا ہے۔ اضافہ رزق کیلئے اس وظیفہ کو رمضان المبارک کے دوران دن یا رات کے کسی حصے میں ۱۱۰۰ مرتبہ پڑھنا بہت بہتر ہے۔ انشاء اللہ اگر اللہ راضی ہوگیا تو غیب سے دولت کے خزانے کھول دیگا اور کسی چیز کی کمی نہ رہے گی۔ وظیفہ یہ ہے:۔

''یَابَاسِطُ الَّذِیْ یَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ یَّشَآءُ بِغَیْرِ حِسَابٍ'' (اے کشادہ کرنے والے جو رزق کو کشادہ کر دے جس کیلئے چاہے بغیر حساب کے)۔

یرقان کا روحانی علاج

اگر کسی کو یرقان ہو تو پہلے سورۂ فاتحہ ایک بار، پھر سورۂ حشر سات بار، پھر سورۂ قریش ایک بار صبح و شام پڑھ کر پانی پر دم کریں اور مریض کو پلاتے رہیں۔ انشاء اللہ کچھ ہی دنوں میں یرقان کا اثر تک باقی نہ رہے گا۔ اگر صحت یاب ہو جائیں تو دعاؤں میں عبقری کے معاونین کو نہ بھولئے گا۔ (حسن اللہ ہاشمی)

تم سے کتا اچھا ہے

انتخاب: محمد اکرم کمبوہ

تاتاری اگرچہ وحشی تھے، مگر ان میں مردانگی کا جوہر موجود تھا، یہی وجہ ہے کہ شیخ کا یہ جواب تغلق تیمور کیلئے جھنجھوڑنے والا ثابت ہوا۔

ساتویں صدی ہجری میں تاتاری قبائل نے اسلامی سلطنت پر حملہ کیا اور عراق، ایران، ترکستان میں مسلم تہذیب و سلطنت کو زیر و زبر کر ڈالا۔ مگر اس کے بعد اللہ نے ان کے دلوں کو نرم کیا اور تقریباً پوری کی پوری قوم مسلمان ہو کر اسلام کی پاسبان بن گئی۔ اس زمانے کے واقعات میں سے ایک واقعہ یہ ہے کہ شیخ جمال الدین ایرانی کہیں جا رہے تھے۔ اتفاق سے ان ہی دنوں ایک تاتاری شہزادہ تغلق تیمور شکار کیلئے نکلا ہوا تھا۔ یہ شہزادہ تاتاریوں کی چغتائی شاخ کا ولی عہد تھا، جو ایران پر حکومت کر رہی تھی۔ شیخ جمال الدین ایرانی چلتے ہوئے اس علاقے میں پہنچ گئے جہاں شہزادہ شکار کھیل رہا تھا۔ شہزادے کے سپاہیوں نے شکارگاہ میں ایک ایرانی کی موجودگی کو برا فال سمجھا اور ان کو پکڑ لیا۔ اس کے بعد وہ انہیں شہزادے کے پاس لے گئے۔ شہزادہ انہیں دیکھ کر سخت برہم ہوا، غصے کی حالت میں اس کی زبان سے نکلا ''تم سے تو ایک کتا اچھا ہے'' شیخ جمال الدین، تاتاری کے اس نفرت انگیز سوال کو سن کر سنجیدہ انداز میں بولے ''اگر ہمیں سچا دین نہ ملا ہوتا تو یقیناً ہم کتے سے بھی زیادہ برے ہوتے''۔

تاتاری اگرچہ وحشی تھے، مگر ان میں مردانگی کا جوہر موجود تھا۔ یہی وجہ ہے کہ شیخ کا یہ جواب تغلق تیمور کیلئے جھنجھوڑنے والا ثابت ہوا۔ اس نے حکم دیا کہ جب میں شکار سے فارغ ہو جاؤں تو انہیں میری خدمت میں حاضر کرو۔ شیخ جمال الدین جب حاضر کئے گئے تو وہ ان کو تنہائی میں لے گیا اور ان سے پوچھا کہ یہ دین کیا ہے؟ شیخ جمال الدین نے نڈر ہو کر اس کے سامنے اسلام کی تعلیمات پیش کیں۔ اس گفتگو نے تاتاری شہزادے کا دل ہلا دیا۔ بے دینی کی حالت میں مرنا اسے بڑا خطرناک معلوم ہونے لگا۔ وہ اس پر آمادہ ہوگیا کہ اسلام قبول کرلے، تاہم ابھی وہ ولی عہد تھا، بادشاہ نہ تھا۔ اس نے کہا ''اس وقت اگر میں اسلام قبول کرتا ہوں تو میں اپنی رعایا کو اسلام پر نہیں لاسکتا''۔ اس نے شیخ جمال الدین سے کہا۔ ''اچھا اس وقت تم جاؤ، جب تم سنو کہ میری تاج پوشی ہوئی ہے اور میں تخت پر بیٹھ گیا ہوں تو اس وقت تم میرے پاس آنا''۔ شیخ جمال الدین اپنے گھر واپس آگئے اور اس وقت کا انتظار کرنے لگے جب تغلق تیموری کی تخت نشینی کی خبر انہیں معلوم ہو، مگر یہ وقت ان کی زندگی میں نہ آیا۔ یہاں تک کہ وہ مرض الموت میں مبتلا ہو گئے اس وقت انہوں نے اپنے بیٹے شیخ رشید الدین کو بلایا اور تاتاری شہزادے کا قصہ بتا کر کہا کہ ''دیکھو میں ایک مبارک گھڑی کا انتظار کر رہا تھا مگر اب ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا آنا میری زندگی میں مقدر نہیں، اس لئے میں تمہیں وصیت کرتا ہوں کہ جب تم سنو کہ تغلق تیمور کی تاج پوشی ہوئی ہے تو تم وہاں جانا اور اسے میرا اسلام کہنا اور بے خوفی کے ساتھ اس کو شکارگاہ کا واقعہ یاد دلانا جو اس کے ساتھ پیش آیا تھا۔ شاید اللہ اس کا سینہ حق کیلئے کھول دے۔ اس کے بعد شیخ جمال الدین کا انتقال ہوگیا۔ باپ کی وصیت کے مطابق ان کے بیٹے شیخ رشید الدین تاتاری شہزادے کی تخت نشینی کا انتظار کرنے لگے جلد ہی انہیں خبر ملی کہ تغلق (بقیہ: صفحہ نمبر 25 پر)

جریان کیلئے:۔ لسوڑے کے 15، 20 دانے چالیس دن مسلسل استعمال کرائیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

بدقسمت ☆ مالی پریشانی ☆ الجھے خیالات ☆ ملازمت اور شادی ☆ خاندان والے

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو ہمیں لکھیں۔ ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

گھر سے دوری

میں گزشتہ کئی سالوں سے ایک ادارے میں ملازمت کر رہا ہوں۔ ہر دو ماہ بعد دس پندرہ دن کیلئے گھر چھٹی پر جاتا ہوں۔ شادی کو دو سال گزر گئے ہیں۔ خاندان والوں اور بیوی بچوں سے بہت قلبی وابستگی ہے۔ گھر میں رہتا ہوں تو سکون محسوس ہوتا ہے لیکن جب نوکری کیلئے جاتا ہوں تو ایک ہفتہ بعد سکون جاتا رہتا ہے۔ طرح طرح کے منفی خیالات پریشان کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بے چینی بہت بڑھ جاتی ہے۔ نماز اور تلاوت کا پابند ہوں۔ (س، بلوچستان)

مشورہ: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار ''یَاحَفِیْظُ یَاوَدُوْدُ'' پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر لیا کریں۔ انشاء اللہ منفی اور پریشان کن خیالات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

شادی میں رکاوٹ

میں بچپن میں اپنے کزن سے منسوب کر دی گئی۔ اب جبکہ میری شادی کی عمر ہو چکی ہے اور تمام لوگوں کو اس بات کا علم ہے، اس رشتے میں رکاوٹیں دکھائی دے رہی ہیں۔ والدین کی خواہش ہے کہ مجھے جلد رخصت کر دیا جائے لیکن لڑکے والے اس معاملے کو ٹال دیتے ہیں اور کوئی بات نہیں کرتے۔ ہمارے گھر والے سخت پریشان ہیں۔ میں بھی ذہنی کشمکش میں مبتلا ہو چکی ہوں۔ میری کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ (ع، لاہور)

مشورہ: کوئی ذمہ دار شخص لڑکے والوں سے واضح طور پر اس معاملے میں بات کر لے تاکہ صورتحال واضح ہو جائے۔ آپ اس معاملے کو اللہ پر چھوڑ دیں کہ جو آپ کیلئے بہتر ہو وہ جلد سامنے آجائے۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ''یَافَتَّاحُ'' چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہو واضح ہو کر سامنے آجائے۔

خوداعتمادی کی کمی

میں کالج کی طالبہ ہوں، بچپن سے میرا حال یہ ہے کہ کسی سے آنکھیں ملا کر بات نہیں کر سکتی بلکہ لوگوں سے گھبراتی ہوں۔ ایک عجیب طرح کی الجھن ہوتی ہے۔ کبھی تو چکر سے آنے لگتے

ہیں، نہ جانے یہ سب میرے ساتھ کیوں ہوتا ہے، اس طرح کے احساسات کو ختم کرنا چاہتی ہوں۔ (بتول، کراچی)

مشورہ: آپ روزانہ صبح نکلتے سورج کی روشنی کو پانچ منٹ دیکھیں، واضح رہے کہ نہ تو سورج کو دیکھا جائے اور نہ اس کے گرد تیز روشنی کو دیکھیں بلکہ اُفق پر نمودار ہونے والی روشنی کو دیکھیں اور اس دوران دل ہی دل میں آہستگی اور ٹھہراؤ کے ساتھ سورۂ اخلاص کا ورد کریں، یہ عمل تین ہفتے کیا جائے، انشاء اللہ مذکورہ احساسات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

انجان آواز

مجھے ہر وقت ایک لڑکی کی آواز سنائی دیتی ہے۔ یہ آواز ہر وقت سنائی دیتی ہے اور جو عام انسانوں کی طرح مجھ سے باتیں کرتی ہے اور جو کچھ وہ کہتی ہے، ہو جاتا ہے۔ میری ذہنی و دماغی حالت اچانک بدل جاتی ہے، کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں اور کیا نہ کروں۔ زندگی عذاب بن کر رہ گئی ہے لگتا ہے کہ میں سحر زدہ ہو گیا ہوں، میں ایک غریب گھرانے سے تعلق رکھتا ہوں۔ (محمد امین، لاہور)

مشورہ: آپ روزانہ صبح و رات کو دو عدد چھوہاروں پر سو بار ''یَااَللّٰہُ یَارَبِّ الرَّحِیْمُ'' دم کر کے کھا لیا کریں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک، گوشت اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔ انشاء اللہ ان اثرات و کیفیات کا سدباب ہو جائے گا۔

مالی پریشانی

میرا چھوٹا سا کاروبار ہے لیکن حالات ٹھیک نہیں ہیں، بچت کم ہے اور وہ بھی کسی نہ کسی طرح خرچ ہو جاتی ہے۔ مالی حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں، میری شادی کا مسئلہ بھی الجھا ہوا ہے اور حل نہیں ہو رہا ہے۔ (فرحان، کراچی)

مشورہ: نماز فجر کے بعد 66 مرتبہ ''بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، ھُوَالْاَوَّلُ وَالْاٰخِرُ وَالظَّاھِرُ وَالْبَاطِنُ وَھُوَبِکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌo (الحدید:3)'' اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کے مطابق دعا کیا کریں۔

بدقسمت

میں نے کئی کام شروع کیے لیکن کچھ عرصہ بعد کسی نہ کسی طرح ایسے حالات ہو گئے کہ ناکام ہوا اور کئی بار نقصان بھی اٹھانا پڑا۔ اب اس صورت حال کی وجہ سے پریشان بددل ہو گیا ہوں۔ کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ گھر والے بھی خفا رہنے لگے ہیں۔ سوچتا ہوں کہ میری قسمت ہی اچھی نہیں ہے ورنہ لوگ ذرا سی کوشش سے کامیاب ہو جاتے ہیں۔ (عبدالحمید، لاہور)

مشورہ: آپ کی موجودہ طرز فکر میں یہ خامی ہے کہ اگر آپ اس بات پر قائم رہتے ہیں کہ آپ کی قسمت خراب ہے اور آپ کامیاب نہیں ہو سکتے تو پھر ناکامی ہمیشہ کیلئے مقدر بن جائے گی۔ یہ بات وسوسے اور بے یقینی سے تعلق رکھتی ہے۔ ہر طرف سے ذہن ہٹا کر اللہ پر یقین و توکل کو مضبوط رکھیں اور محنت و جدوجہد ترک نہ کریں۔ اپنی صلاحیت اور رجحان طبع کو مدنظر رکھتے ہوئے کوئی کام کریں اور ثابت قدمی سے اسے جاری رکھیں۔ بار بار اپنا کام تبدیل نہ کریں۔ ہر نماز کے بعد سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کامیابی کے حصول کیلئے دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ کامیابی حاصل ہوگی۔

الجھے خیالات

عرصہ دو سال سے مجھے الجھے ہوئے خیالات آ رہے ہیں۔ اکثر مقدس ہستیوں کے بارے میں باغیانہ اور گستاخانہ خیالات آتے ہیں۔ خود کو حد درجہ مشکل میں محسوس کر رہی ہوں۔ کبھی لگتا ہے کہ جلد مر جاؤں گی۔ قوت ارادی نے جواب دے دیا ہے۔ نماز اور وضو کے دوران نامناسب خیالات آتے ہیں۔ (انعم روبی)

مشورہ: روزانہ رات کو گیارہ مرتبہ سورۂ عنکبوت کی آیت نمبر 20 پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے، ہاتھ سر سے لے کر پورے چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو گیارہ دنوں تک کیا جائے اس کے ساتھ غذا میں بھی چند ترامیم کریں۔ نمک کی زیادتی اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ

کھائیں۔ مصالحے اور گوشت بہت کم کھائیں۔ ہر نماز کے بعد سو بار ''یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ'' دو ماہ تک پڑھیں۔ انشاء اللہ بہت جلد خیالات میں الجھاؤ ختم ہو جائے گا۔

وہم کی بیماری

ہم دو بہنیں ہیں اور ہم دونوں میں بہت سے باتیں مشترک ہیں۔ ہم دونوں نماز کی پابند ہیں لیکن ادائیگی میں بہت سستی ہو جاتی ہے۔ وضو کرنے میں بھی خاصا وقت لگ جاتا ہے۔ پانی بھی کثرت سے استعمال کرتی ہیں۔ نماز کے دوران طرح طرح کے خیالات پریشان کرتے ہیں۔ مزاج بھی عجیب طرح کا ہو گیا ہے۔ وہم اتنا زیادہ ہو گیا ہے کہ کپڑے پر ذرا سا پانی لگ جائے تو دھونا شروع کر دیتے ہیں۔ پہلے ہمارا یہ حال نہ تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صورتحال بگڑتی جا رہی ہے۔ گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن ہمارا حال وہی ہے۔ (نور العین)

مشورہ: آپ دونوں بہنوں کے اندر وہم کا عنصر بڑھ گیا ہے۔ کسی اچھے معالج یا ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ غذا میں نمک کم اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ دین نے اعتدال پسندی کا درس دیا ہے۔ شدت پسندی اور خوف سے دور رہیں۔ انشاء اللہ طبیعت جلد متوازن ہو جائے گی۔ صبح شام پانی پر بسم اللہ شریف تین بار اور سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات گیارہ بار اور سورۂ فاتحہ ایک بار دم کر کے پی لیا کریں۔

خاندان والے

میری عمر پچیس سال کے قریب ہے اور ایک کمپنی میں ملازمت کر رہی ہوں۔ بفضل الٰہی پڑھی لکھی اور اچھی شکل و صورت کی حامل ہوں لیکن رشتے بہت کم آتے ہیں اور جو آتے ہیں تو وہ مناسب نہیں ہوتے۔ ایک جگہ بات ہوئی تھی لیکن ان لوگوں نے ابھی تک واضح جواب نہیں دیا ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ انہوں نے انکار کر دیا ہے۔ کسی نے بتایا ہے کہ میرے رشتوں پر بدعمل کے ذریعے بندش کرائی گئی ہے اور یہ خاندانی دشمنی کی وجہ سے ہے۔ ویسے ہمارے خاندان میں ایک رشتہ میرے لئے آیا تھا لیکن لڑکا مجھے قطعی ناپسند ہے۔ میرا ذہن ان لوگوں کی طرف جاتا ہے' کہیں حسد میں آ کر انہوں نے یہ حرکت نہ کی ہو۔ (مہرین)

مشورہ: وہم نہ کریں' نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۃ الصافات کی آیت 13 اکتالیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ نیز نماز فجر کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت پڑھ کر دعا کیلئے ہاتھ اٹھایا کریں۔ اللہ پر یقین رکھیں انشاء اللہ جلد فضل الٰہی شامل حال ہو گا۔

دو مسئلے

میری عمر تیس سال کے قریب ہے اور شادی شدہ ہوں۔ ایک ماہ قبل ایک سہیلی کے شوہر کے انتقال کی خبر سننے کے بعد میری حالت ناقابل بیان ہو گئی ہے۔ دل و دماغ ماؤف ہو کر رہ گئے ہیں۔ بھوک بہت کم ہو گئی ہے۔ ایک اندرونی بے چینی رہتی ہے۔ دوسرا مسئلہ اولاد سے متعلق ہے۔ شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں ایک بار امید ہوئی لیکن ناامیدی میں بدل گئی۔ (عافیہ سلیم' سکھر)

مشورہ: صبح و شام ایک تسبیح **یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمُ** کی پڑھا کریں اور اسی تعداد میں پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ کوئی اور فرد بھی پانی پر دم کر کے آپ کو پلا سکتا ہے۔ اولاد کے مسئلے کے لئے مناسب علاج ضروری ہے۔ ساتھ ساتھ نماز عشاء کے بعد سورۂ حشر کی آیت 24 اور سورۂ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

وسائل رزق

(1) اچھی ملازمت نہیں ملتی اور اگر ملتی ہے تو بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔ (2) آج کل کام نہ ملنے کی وجہ سے پریشان ہوں جب بھی کسی ورکشاپ میں کام کیلئے جاتا ہوں تو ذہن کی حالت یہ ہو جاتی ہے کہ دروازے سے ہی واپس ہو جاتا ہوں۔ ایک نامعلوم گھبراہٹ قدم پیچھے ہٹانے پر مجبور کر دیتی ہے۔ (3) لوگ کہتے ہیں کہ تم اپنے کام کے ماہر ہو۔ لوگ تعریف کرتے ہیں لیکن مجھے حسب توقع کام نہیں ملتا۔ نہ ہی اچھی ملازمت ملتی ہے۔ اب میں اس مرحلے پر ہوں جہاں مجھے مستقل ملازمت یا مسلسل کام کی ضرورت ہے۔ (شفاعت حسین' کراچی)

مشورہ: نماز فجر کے فوراً بعد مصلے پر بیٹھے بیٹھے اول و آخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کشائش رزق کی دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار یــا وھــاب پڑھ کر دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ خیر و برکت کے دروازے کھول دیں گے۔ انشاء اللہ

ملازمت اور شادی

مجھے ایک جگہ سے معقول ملازمت کی پیشکش ہے لیکن گھر والے راضی نہیں ہیں اور اس سلسلے میں وہ جو کچھ کہتے ہیں میں اس سے اتفاق نہیں کرتی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میرے خیالات اور ارادوں میں سنجیدگی ہے۔ جذباتیت سے دور ہوں۔ علاوہ ازیں میں کسی سے شادی کی خواہشمند ہوں اور وہ بھی سنجیدہ ہیں۔ ہر لحاظ سے یہ رشتہ معقول ہے لیکن بعض خاندانی مسائل راہ میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔ (صغیرہ)

مشورہ: رات سونے سے پہلے اول و آخر درود شریف پڑھ کر ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت و استعانت کی دعا کیا کریں۔ اللہ پر توکل کریں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہو وہ واضح ہو کر بخیر و خوبی پورا ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ پر توکل کریں گی تو ضرور اس کا نتیجہ آپ کے حق میں بہتر ہو گا۔

وسائل

پاکستان میں سیلز کے شعبے سے وابستہ تھا۔ پھر مشرق وسطیٰ میں ملازمت کرنے لگا۔ گھریلو حالات کی وجہ سے ہمارا گھرانہ مقروض ہے۔ میرے کندھوں پر بھائیوں اور بہنوں کا بھی فریضہ ہے۔ آج سے دس سال پہلے تک گھریلو حالات اور معاشی حالت اچھی تھی۔ پھر حالات بدل گئے۔ گزر اوقات تو مناسب ہو جاتی ہے لیکن قرض اتارنا مشکل ہو رہا ہے جبکہ میں جلد سے جلد اس ذمہ داری سے سبکدوش ہونا چاہتا ہوں۔ ذمہ داریوں میں مزید اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ (ظفر معین)

مشورہ: نماز فجر کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسئلے کے حل کیلئے دعا کریں۔ نیز نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی گیارہ بار اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دست دعا دراز کریں۔ انشاء اللہ ایسے حالات پیدا ہو جائیں گے کہ آپ قرض کی بلا سے جان چھڑا لیں۔ اپنی آمدنی میں سے ایک مخصوص حصہ ضرورتمند لوگوں اور فلاحی کاموں پر ضرور خرچ کیا کریں۔

سب مسائل کا روحانی حل

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ جس کسی کو بھی اللہ تعالیٰ سے کوئی حاجت طلب کرنا ہو یا اس کو کوئی سخت مشکل درپیش ہو وہ اچھی طرح وضو کرے اور دو رکعت نماز صلوٰۃ حاجت اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد آیت الکرسی اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اٰمَنَ الرَّسُوْلُ (یعنی سورۃ بقرہ کا آخری رکوع) پھر تَشَھُّد اور دعا کے بعد نیچے دی گئی دعا پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ہر حاجت پوری ہو گی۔

یَامُوْنِسَ کُلِّ وَحِیْدٍ۔ وَیَاصَاحِبَ کُلِّ فَرِیْدٍ۔ وَیَاقَرِیْبًا غَیْرَ بَعِیْدٍ۔ وَیَاشَاھِدًا غَیْرَ غَائِبٍ۔ وَیَاغَالِبًا غَیْرَ مَغْلُوْبٍ۔ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ

(رواہ السیوطی رحمۃ اللہ علیہ) (حاجی بشیر' گوجرانوالہ)

ایم صادق کاکڑ، بلوچستان

روحانی عاملوں کے حیران کن معالجات

شقیقہ کے عارضہ کا مریض تین اتوار تک متواتر ہر اتوار کو طریقہ علاج کے بعد طلوع آفتاب کے وقت اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھوں پر کسی تیز دھار استرے سے پچھ لگوا کر قدرے خون نکلوائے تو سالہا سال کا پرانا درد بھی کافور ہو جائے گا

پیارے قارئین کرام۔ السلام علیکم! امید ہے آپ سب خیریت سے ہوں گے۔ آج کی نشست میں جو کچھ پیش کر رہا ہوں یہ عملیات' طلسمات وعملیات کی پرانی کتابوں سے چن کر آپ لوگوں کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔ اگرچہ یہ عملیات میں نے ذاتی طور پر نہیں آزمائے تاہم میں نے کوشش کی ہے کہ ان چیزوں کا انتخاب کروں جن کو مصنفین نے مجرب المجرب قرار دیا ہے۔ جھوٹ اور سچ کو تو تجربہ ثابت کریگا۔ مادہ پرستوں کے پاس تنقید کے سوا کچھ نہیں۔ یقین بہت بڑی دولت ہے۔ جو قاری میری تحریروں سے فائدہ حاصل کرے ان سے التماس ہے کہ مجھے دعاؤں میں ضرور یاد رکھے۔

(1) درد شقیقہ کا شافی علاج: درد شقیقہ کیلئے افادات جالینوس میں حکیم صاحب کا ایک مجرب المجرب علاج اس طرح مذکور ہے کہ شقیقہ کے عارضہ میں مریض تین اتوار تک متواتر طلوع آفتاب کے وقت اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھوں پر کسی تیز دھار استرے سے پچھ لگوا کر قدرے خون نکلوائے تو سالہا سال کا پرانا درد بھی کافور ہو جائے گا۔ دانائے طلسمات فاضل مشرقیات علامہ محمد رفیق زاہد مرحوم رقمطراز ہیں کہ یہ عمل میرا ذاتی طور پر آزمودہ اور مجرب ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میں عرصہ چار سال سے درد شقیقہ میں مبتلا تھا' ہر قسم کے علاج کرنے کے بعد بالکل مایوس العلاج بن چکا تھا کہ اتفاق سے افادات جالینوس کا ترجمہ کرتے ہوئے درد شقیقہ کا یہ عمل میری نظر سے گزرا بے حد مفید اور اکسیر الاثر پایا۔ شقیقہ کا وہ حملہ جسکا میں ہر ہفتہ عشرہ کے بعد شکار ہو جایا کرتا اس علاج پر عمل پیرا ہونے کے بعد اب کوئی بیس سال سے بھی زیادہ عرصہ ہونے کو آیا ہے مجھے یہ مرض دوبارہ لاحق نہیں ہوا ہے۔

(2) بچوں کے سوکھے پن کا انوکھا علاج: سوکھا پن یعنی دق الاطفال جسے مسان کا نام بھی دیا جاتا ہے، بچوں کا ایک مخصوص قسم کا مرض ہے جس کے علاج کی جانب فوری توجہ نہ دینے کے سبب اس کا شکار بچے عموماً مر جاتے ہیں' کتاب خواص الاشیاء میں سوکھے پن کے تحریر شدہ علاج کے مطابق مریض بچے کو سات روز تک روزانہ صبح وشام دودھ پلانے کے بعد گائے' بکری یا بھینس کی جگالی کے پانی کے سات سات قطرے پلاتے رہیں۔ اس علاج کی بدولت اس مہلک مرض کے آخری درجہ میں بھی جبکہ بچہ کی بچنے کی امید بہت ہی کم ہو جاتی ہے' سوکھتا ہوا بچہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ علامہ رفیق زاہد مرحوم لکھتے ہیں کہ یہ طلسماتی علاج اس خاکسار کا سینکڑوں بار کا آزمودہ ومجرب ہے۔

(3) مارگزیدہ کا علاج: فاضل مشرقیات علامہ محمد رفیق زاہد مرحوم اپنی تصنیف ''انوار طلسمات'' میں رقمطراز ہیں کہ مارگزیدہ کے علاج کیلئے یوں تو مختلف قسم کے سینکڑوں اکسیر الاثر طلسماتی عملیات موجود ہیں لیکن ذیل کا طلسماتی علاج اپنے اندر خاص جوہر رکھتا ہے چنانچہ مارگزیدہ کا کوئی بے خطا تیز بہدف علاج ہے تو یہی ہے۔ مریض بے ہوش ہو چکا ہو' چہرے پر مردنی چھا چکی ہو تو ایسی حالت میں یہ عمل و علاج تریاق کا حکم رکھتا ہے۔ اس طلسماتی علاج کیلئے کھنبیاں حسب ضرورت حاصل کر کے سایہ میں رکھ کر خشک کرلیں اور باریک پیس کر سفوف بنا کر تیار رکھیں۔ ترکیب علاج کے مطابق ضرورت کے وقت ایک ماشہ کی مقدار میں یہ سفوف تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں اور مقام نیش پر بھی لگا دیں' قے اور دست آ کر تمام زہر خارج ہو جائے گا اور مریض کو فوراً شفا ہو جائے گی۔

(4) ایک مشکل مگر مفید ترین مشق: ہومیو پیتھ و ماہر علوم فلکیات غلام عباس المعروف علامہ شاد گیلانی (مرحوم) جس کا نام رہتی دنیا تک قائم رہے گا۔ اپنی ایک مجرب المجرب مشق بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں، دائمی نزلہ' زکام' کھانسی' گلے کی گوناگوں خرابیوں' سل ودق' دمہ' پائیوریا' بصارت کی کمزوری' بہرہ پن' کان کی پھنسیوں اور سر کی دیگر تکالیف کیلئے ایک مشق کا بیان ''یوگ'' نے کیا ہے' یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت وتکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اس اس مشق کو ایک مہینہ کرلیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کیلئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ عمل ہے۔ میں اکثر دماغی تکالیف کا مریض رہا کرتا تھا بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری' نزلہ' زکام' کھانسی اور کمی بصارت کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف اور طبیعت پر جبر کر کے برداشت کیا۔ صرف دو ہفتے کی مشق کے بعد مجھے نزلہ' زکام اور ضعف بصارت کی تکلیف بھی کبھی نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ صندل سر درد کیلئے مفید ہے مگر اس کا گھسنا بھی تو سر درد ہے۔ مگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راحتوں کی توقع ہو اسے برداشت کرنے میں مضائقہ ہی کیا ہے؟

مشق کا طریقہ کار: سوت کا ایک دھاگا اس مقصد کیلئے تیار کریں مگر جو سرے سے باریک ہو۔ اس دھاگے کو تیار کر کے پگھلی ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھاگہ پر موم کی ایک تہہ چڑھ جائے اس تہہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھاگہ نرم ہو جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔ یہ دھاگہ آپ کیلئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے۔ اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی انٹی سپٹک لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے اوپر جو جراثیم ہوں وہ تلف ہو جائیں' انٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پوٹاشیم پرمیگنیٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک سیاہ دانہ دار مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کلی کروانے کیلئے استعمال کرتے ہیں بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈبو دیں تاکہ جراثیم کش اثرات سے دھاگہ محفوظ ہو جائے۔ ناک کو اچھی طرح صاف کریں' ناک میں متواتر پانی ڈالیں تاکہ ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک سرا ایک نتھنے میں داخل کردیں دھاگہ اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی چھینکیں آئیں گی' ناک میں سخت سرسراہٹ ہوگی' طبیعت کراہت کرے گی مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگہ اندر کردیں اور حلق تک پہنچا دیں۔ دھاگہ جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو پکڑ کر منہ کے راستے باہر کھینچ لیں اس طرح سے دوسرے نتھنے میں دھاگہ داخل کر کے منہ سے باہر نکال لیں، یہ ایک دور ہوا۔ اسی طرح سے روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کر جائے تو روزانہ صبح صبح دو تین دور اس مشق کے کرلیا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ سر کے جملہ امراض کیلئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب سر کے جملہ امراض کیلئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل سکے گا۔ سل ودق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کرسکتا ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ، زکام، اور گلے کے مریض چند دنوں میں صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماخورہ دور ہو جاتا ہے' بہرہ پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے' اگر مستقل طور پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں' قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔ احتیاط: ایک دور پورا کرنے کے بعد نمک ملے پانی سے ناک کو صاف کردیں اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو وقفہ سے کریں۔ دور پورا کر چکنے کے بعد بادام روغن ناک میں ٹپکائے' بادام روغن ناک میں ڈالنا اشد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور ہو جائے۔

(5) علم النفس سے قبض دائمی کا علاج: عملیاتی دنیا کا درخشندہ ستارہ ماہر علم النفس الحاج محمود علی شفق رامپوری (مرحوم) لکھتا ہے۔ بعض اصحاب کو دائمی قبض کی شکایت رہتی ہے۔ بعض اصحاب کے آئے دن ناف ٹلتی رہتی ہے' بعض اصحاب کی پیٹ کی رگوں میں درد رہتا ہے۔ خصوصاً عورتوں کو اس قسم کی بیماریاں اکثر ستاتی رہتی ہے۔ بعض اصحاب کی کمر اور گردن میں درد رہتا ہے جس سے وہ بے چین رہتے ہیں غرضیکہ پیٹ کی جملہ شکایتوں اور جسم کے تمام حصہ کے دردوں کیلئے یہ قائد منضبط ہے اگر آپ اس پر عمل کریں گے تو تیسرے دن ابتدائی اور معمولی بیماریوں سے شفا ہوگی۔ اگر کہنہ امراض ہوں تو ایک ہفتہ میں شرطیہ (انشاء اللہ) صحت ہوگی۔ اس عمل کا کوئی خاص وقت تو متعین نہیں' دن رات میں جو وقت موقع ملے یہ مشق کرلیا کریں تاہم صبح کا وقت زیادہ مناسب وقت ہے۔ پابندی صرف اس قدر ہے کہ پیٹ بھرا ہوا نہ ہو (قمری یعنی بائیں نتھنے کو روئی سے بند کریں بشرطیکہ وہ نتھنا چل رہا ہو۔ اگر شمسی سر یعنی دائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو بہت مفید ہے۔ (یعنی اس مشق میں ایک شرط یہ بھی ہے کہ جس وقت آپ یہ مشق کر رہے ہوں اس وقت آپ کا سانس دائیں نتھنے سے جاری ہو) اپنے دونوں ہاتھوں کو برابر سطح میں خوب پھیلائیں اس قدر کہ ہاتھوں میں جھول نہ رہے۔ بالکل سیدھے تن جائیں دونوں پاؤں کو ملا لیں اور مضبوط کریں' قدم اپنی جگہ پر قائم رہیں، ملنے نہ پائیں اب اسی طرح ہاتھ تنے ہوئے سیدھی طرف کو مڑیں اس قدر جس قدر مڑنا ممکن ہو۔ حتیٰ کہ کمر اور رانوں کے پٹھے کھنچنے لگے اور ایک قسم کی رگوں اور پٹھوں میں تکلیف سی محسوس ہونے لگے ہاتھ برابر تنے رہیں نہ ہاتھوں میں جھول آئے نہ پاؤں اپنی جگہ سے جنبش کریں جب تمام جسم جڑ جائے تو اب آہستگی سے بائیں طرف کو مڑیں جس قدر ممکن ہو پھر دائیں طرف اور سانس زور زور سے داہنے نتھنے سے خارج کرتے جائیں اور اندر کو کشید کرتے جائیں اس طرح دائیں سے بائیں طرف اور بائیں طرف سے دائیں طرف جسم کو پھراتے (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری 38 **ہچکی کیلئے:** الائچی خورد چھلکے سمیت چلم میں رکھ کر دھواں پینے سے ہچکی دور ہوگی، اگر تکلیف زیادہ ہو تو چند بار مستقل کریں۔

نہار منہ پانی پئیں اور پھر کمال دیکھیں

انسان بیمار ہو تو اسے ادویات نہیں بلکہ جی بھر کر پانی دیا جاتا ہے۔ کتنے لوگ ایسے ملے جو اس بات کی شکایت کرتے تھے کہ ان کی جلد سیاہ ہو رہی ہے نہ کوئی بیماری ہے نہ کوئی روگ لیکن چہرے سمیت تمام جلد سیاہ ہو رہی ہے۔ انہیں نہار منہ پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عبقری کے گزشتہ کسی شمارے میں پانی سے علاج کے متعلق تحریر شائع ہونے کے بعد ایک عبقری کے مستقل قاری ملاقات کیلئے تشریف لائے۔ کہنے لگے کہ میں نے صبح نہار منہ 4 بڑے گلاس پانی کے چھوٹے چھوٹے گھونٹ کر کے پینے شروع کیے پہلے بہت دیر میں یہ پانی ختم ہوتا تھا اور پیشاب زیادہ آتا تھا پھر آہستہ آہستہ بار بار پیشاب کا زور ہلکا پڑتا گیا لیکن اس کے فوائد یہ ہوئے کہ میری شوگر پہلے آہستہ آہستہ کم ہوئی، پھر چند ماہ میں بالکل ختم ہوگئی۔ اسی طرح ایک اور صاحب بتانے لگے کہ انہیں مثانے اور گردے کا انفیکشن اور درد تھا' بے شمار ادویات استعمال کیں لیکن فائدہ نہ ہوا۔ چند ہفتے کے بعد اس کا اتنا فائدہ ہوا کہ گمان سے باہر۔ ایک صاحب نے تحریری طور پر اطلاع کی کہ انہیں معدے اور جگر کا کالا یرقان تھا جو صرف 3 ماہ میں تندرست ہوگیا۔ میں نے 4 گلاس دوپہر اور شام کو مستقل پیئے۔

نہار منہ پانی پئیں اور پھر کمال دیکھیں

ایک خاتون کے چہرے پر کیل' مہاسے' دانے' چھائیاں اتنی کہ محرم سے بھی بیچاری پردہ کرنے پر مجبور تھی۔ ہر قسم کی قیمتی سے قیمتی کریمیں آزما چکی تھی۔ ادویات، اینٹی بایوٹیک استعمال کر چکی تھی لیکن فائدہ نہ ہوا۔ کچھ عرصہ تو ایک دوا سے فائدہ ہوا پھر وہی طبیعت میں بے چینی اور پریشانی' ہارمونز اور ماہانہ ایام شروع سے ہی متاثر تھے۔ ادویات اتنی کھائیں کہ جتنا مریض کا وزن۔ میں نے انہیں ترکیب بتائی کہ صبح اٹھ کر برش' مسواک سے پہلے آپ 4 گلاس بڑے تازہ پانی، ٹھنڈا بالکل نہ ہو، چھوٹے چھوٹے گھونٹ پئیں۔ پھر چاہیں تو ڈیڑھ سے 2 گھنٹے کے بعد ناشتہ کر سکتے ہیں۔ پانی پینے کے بعد آپ برش مسواک کر سکتے ہیں۔ پھر دوپہر کے کھانے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل یہ ترکیب کریں اور ڈیڑھ گھنٹہ بعد کھانا کھائیں۔ جیب میں رقم ہو یا دوائی کی سہولت ہو تو پھر ایسے ٹوٹکوں کی قدر نہیں ہوتی چونکہ خاتون ہر قسم کے علاج آزما چکی تھی اور مجبور تھی اس لئے میری بات کی قدر کی اور 40 دن کے بعد پھر ملاقات کیلئے تشریف لائیں۔ یقین جانئے کہ 40 دن کے بعد خاتون نے جب اپنی بیماری کے حالات بتائے تو میں خود حیران ہوا کہ وہ کس طرح تندرست ہوئی۔ فوراً ایک مثال کی طرف توجہ گئی کہ اگر پودا سوکھ رہا ہو تو اسے کھاد نہیں دی جاتی بلکہ جی بھر کر پانی دیا جاتا ہے۔ اسی طرح جب انسان بیمار ہو تو اسے ادویات نہیں بلکہ جی بھر کر پانی دیا جاتا ہے۔ کتنے لوگ ایسے ملے جو اس بات کی شکایت کرتے تھے کہ ان کی جلد سیاہ ہو رہی ہے نہ کوئی بیماری ہے نہ کوئی روگ لیکن چہرے سمیت تمام جلد سیاہ ہو رہی ہے۔ انہیں نہار منہ پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور تاکید کی کہ گرمیوں میں بالکل تازہ پانی اور سردی میں ہلکا نیم گرم پانی استعمال کریں۔ جس جس نے کیا اس کی جلد تر و تازہ ہوگئی۔ گیس' تبخیر اور پرانے قبض کے اتنے مریض اس پانی کے علاج سے تندرست ہوئے' واقعات بیان سے باہر ہیں حتیٰ کہ پرانی بواسیر کے مریض بھی پانی سے تندرست ہوئے۔

ایک صاحب کا پیٹ اتنا بڑھا ہوا کہ محسوس ہوتا تھا شاید پھٹ جائے گا۔ کالا یرقان آخری حد تک تھا انہیں عرض کیا کہ 4 گلاس نہار منہ پھر 4 گلاس ناشتے کے 2 گھنٹے بعد پھر 4 گلاس اس کے 3 گھنٹے بعد اور پھر 4 گلاس دوپہر کے کھانے کے 2 گھنٹے بعد لیکن گھونٹ گھونٹ' پہلے تو گھبرائے لیکن آہستہ آہستہ اپنی طبیعت کو مائل کر کے استعمال کرنا شروع کر دیا خود کہنے لگے کہ پیشاب پاخانے میں اتنی بیماری نکلی ہے کہ میں خود حیران کہ جیسے گٹر ابل پڑا ہو اور صرف 2 ماہ میں مریض بھلا چنگا ہوگیا۔ ایک صاحب کو دل کی تکلیف نہایت پرانی تھی' دل کی گولیاں روزانہ کھاتے' بائی پاس بھی کرا لیا لیکن دل کا مرض نہ گیا۔ انہیں پانی کا علاج بتایا کہ 4 گلاس صبح نہار منہ اور 4 گلاس دوپہر یا پھر دوسرا طریقہ جس میں زیادہ مقدار میں پانی استعمال ہوتا ہے' موصوف نے پہلا طریقہ استعمال کیا اور چند ماہ میں ایسے تندرست ہوئے کہ جو بھی ملاقاتی آتا اسے یہ ترکیب بتاتے۔ وہ صاحب کہنے لگے کہ سینکڑوں لوگوں کو میں اس علاج پر لگا چکا ہوں۔ کوئی ایک بھی ایسا نہیں ملا کہ اس نے ترکیب پر بھرپور توجہ کی ہو اور اسے فائدہ نہ ہوا ہو۔ گیس' تبخیر اور بواسیر قبض کا مارا ایک مریض آیا۔ موصوف بہت عرصہ شارجہ میں رہا۔ وہاں نامساعد حالات نے اسے کچھ رقم تو دے دی لیکن ہمیشہ کا مریض بنا دیا۔ ایک نوالہ کھانا اس شخص کیلئے نہایت مشکل تھا۔ پہلے اس مریض کو خوب سمجھایا کہ آپ صرف پانی سے سو فیصد تندرست ہو سکتے ہیں جو یورک ایسڈ' چربی' کولیسٹرول اور زہریلے مادے آپ ادویات سے عارضی طور پر اپنے جسم سے خارج کرتے ہیں' وہی غلط مواد آپ پانی سے خارج کریں۔ انہوں نے پانی کا استعمال شروع کیا۔ پہلے کچھ عرصہ ادویات نہ چھوڑنے کا مشورہ دیا' پھر آہستہ آہستہ ادویات چھوڑتے گئے اور تندرست ہوگئے۔ 3 ماہ کے بعد پھر ملاقات ہوئی تو نہایت مطمئن تھے اور بتا رہے تھے میں جس کمپنی میں کام کرتا تھا اس کمپنی کے ختم ہونے کی وجہ سے اکثر لوگ میرے پاس آتے جاتے رہے لیکن کسی نہ کسی روگ میں مبتلا تھے لیکن جس نے بھی اعتماد اور بھروسہ سے یہ ترکیب آزمائی وہی حیران ہوا کہ ہم نے پانی کو تو سمجھا ہی کچھ نہ تھا۔ قارئین! کیا آپ مانیں گے کہ کتنے لوگوں کی عینک اتر گئی' کتنے لوگوں کی جلد لاجواب اور تروتازہ ہوگئی' کتنے ایسے تھے جو اپنی آنکھوں کے گرد حلقوں سے بیزار تھے اور کتنے جو مثانے کی گرمی سے لاچار تھے۔ وہ جو اپنی زندگی پر موت کو ترجیح دیتے تھے کہ اپنی خاص قوت سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ وہ خواتین جو لیکوریا' ہارمونز کی خرابی' جوڑوں اور کمر کے درد میں مبتلا تھیں۔ سب اس ترکیب سے ایسے تندرست ہوئے کہ معلوم نہیں ہوتا تھا کہ یہی پہلے مریض بھی تھے۔ مزید استفادے کیلئے یہ آزمودہ چارٹ ڈاکٹر ظفر حمید ملک کی وساطت سے پیش ہے۔ پانی کے ذریعہ علاج: دردِ سر' بلڈ پریشر' لقوہ' دمہ' کھانسی' جگر کے امراض' بلڈ کولیسٹرول' بلغم' آرتھرائٹس' مینن جائٹس' استحاضہ' ٹی بی' بے ہوشی' مروڑ' تیزابیت' قبض' ذیابیطس' گیس ٹربل' آنکھ کے امراض' بچہ دانی کا کینسر' پیشاب کی بیماری' ناک و گلے کے امراض۔ پانی پینے کا طریقہ: بغیر منہ دھوئے اور کلی کئے نہار منہ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باوجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور،** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

مردانہ کمزوری کیلئے: سورۃ البینہ (پارہ 30) کسی پلیٹ میں زعفران سے لکھ کر پلانے سے کمزوری ختم ہوجاتی ہے۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بہت زیادہ آزاد خیالی یا بے جا پابندیوں میں رہنا' دونوں رویئے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ آپ نے ضد کا ذکر کیا ہے تو شادی جو عمر بھر کا ساتھ ہے' اس میں ضد کی گئی' اس رشتے کیلئے خلوص اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے اور یقیناً آپ لوگوں میں محبت ہوگی کیونکہ ساتھ رہ رہے ہیں۔

خوشیوں سے بھی محروم

مجھے بچوں کے بغیر زندگی ادھوری لگتی ہے۔ میرے شوہر کو پرواہ نہیں مگر میں چاہتی ہوں۔ شادی کو دس سال ہو چکے ہیں۔ اپنے بھائی کی بیٹی کو گود لینا چاہتی ہوں تو شوہر انکار کر دیتے ہیں۔ وہ اپنے بھائی کا بچہ گود لینا چاہتے ہیں تو میں انکار کر دیتی ہوں۔ اس کشمکش میں وقت گزرتا جا رہا ہے۔ دراصل اب میرے شوہر بہت زیادہ مذہبی ہو گئے ہیں۔ بچے کے بڑے ہونے کے بعد محرم اور نامحرم کے حوالے سے فکر کرتے ہیں۔ میری ان کیساتھ ذہنی ہم آہنگی نہیں وہ زندگی کی بڑی تو کیا چھوٹی خوشیوں سے بھی محروم ہو گئے ہیں۔ (غزالہ نعیم، گوجرانوالہ)

جواب: خوشیوں کو محسوس نہ کرنے والا رویہ درست نہیں ہوتا۔ اس کیلئے انہیں سمجھنے کی ضرورت ہے۔ مذہب سے قریب ہونے والے لوگ تو خوشیوں اور سکون سے زیادہ قریب نظر آ سکتے ہیں اور شریک حیات سے بھی ذہنی ہم آہنگی ممکن ہے۔ آپ کے شوہر کے مزاج میں تبدیلی کی وجہ مذہب سے قربت نہیں کوئی اور بات ہوگی۔ آپ ہی اپنی سوچ کو بدلیں۔ بچے سب پیارے ہوتے ہیں۔ اختلاف رائے نہ رکھتے ہوئے شوہر کے رشتے داروں میں سے ہی کوئی بچہ لے لیں تاکہ وہ بھی اس پر مکمل توجہ دے سکیں اور بچے کے گھر میں آنے سے ہی آپ لوگوں میں ذہنی ہم آہنگی ہو جائے۔

کیا کروں

میرے شوہر نے مجھے تنہا چھوڑ دیا ہے۔ اس وقت مجھے ان کے ساتھ کی ضرورت تھی۔ بچوں کو بھی میرے پاس ہی چھوڑ گئے' پھر میں نفسیاتی مریضہ ہو گئی۔ بھائیوں نے علاج کروایا۔ شوہر نے یکے بعد دیگرے تین شادیاں کیں جو ناکام ہو گئیں۔ میں بیمار ہوئی تو بچے بھی ان کے پاس چلے گئے۔ اس وقت میری عمر 35 سال ہے۔ میری بہت اچھی دوست اپنے بھائی سے میری شادی کرنا چاہتی ہے۔ اس کا بھائی بھی نفسیاتی مریض ہے۔ میں نے اس کے بارے میں سوچا تو مجھے ڈر لگنے لگا۔ ایک مشکل سے نکل کر دوسری مشکل میں نہ پھنس جاؤں اور پھر شاید بچے بھی نہ ملیں۔ (صفیہ..... لاڑکانہ)

جواب: زیادہ تر نفسیاتی مریض جلد ٹھیک نہیں ہوتے۔ صبر و تحمل سے طویل عرصے تک علاج کروانا پڑتا ہے اور ان امراض کا شکار لوگوں کی شادیاں ناکام ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے معالج سے مشورہ کر لیں اور جن صاحب سے شادی کی بات چل رہی ہے۔ ان کے مرض کے بارے میں بھی معلومات حاصل کرنی ضروری ہے کہ وہ شدید مریض ہیں یا معمولی بیمار ہیں۔ تنہائی میں جو کچھ بھی سوچا ہے اس پر مزید غور کرنے کی ضرورت ہے۔

محبت کی شادی کا نتیجہ

میں نے والدین کی مرضی کے خلاف اپنی ضد پر شادی کی۔ لڑکی زیادہ رضامند نہیں تھی' وہ بھی میرے اصرار کرنے پر راضی ہوئی۔ اس کے گھر والے بھی مجھے پسند نہیں کرتے تھے۔ میری اتنی آمدن نہیں کہ اسے الگ گھر میں رکھوں۔ اب سب کے ساتھ رہنے میں مسائل ہو رہے ہیں۔ وہ بہت آزاد خیال ہے جبکہ میرے گھر کی خواتین سخت پردہ کرتی ہیں اور میری بیوی کی آزاد خیالی پر اسے باتیں سناتی ہیں۔ وہ کہتی ہے تم نے ضد میں مجھ سے شادی کی۔ میں بھی اب تمہارے گھر والوں کے کہنے پر نہیں چل سکتی۔ اس نے ماسٹرز کیا ہوا ہے۔ جاب کرنا چاہتی ہے' اس پر گھر والوں کو اعتراض ہے۔ بتا نہیں سکتا کہ کس قدر مسائل میں گھرا ہوا ہوں اور یہ مسائل اب نفسیاتی رنگ اختیار کر گئے ہیں۔ (ندیم مغل..... کراچی)

جواب: بہت زیادہ آزاد خیالی یا بے جا پابندیوں میں رہنا' دونوں رویئے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ آپ نے ضد کا ذکر کیا ہے تو شادی جو عمر بھر کا ساتھ ہے' اس میں ضد کی گئی' اس رشتے کیلئے خلوص اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے اور یقیناً آپ لوگوں میں محبت ہوگی کیونکہ ساتھ رہ رہے ہیں۔ اس [illegible] کہ آپس کے اختلافات بڑھ کر مشکلات کا سبب بنیں۔ گھر والوں کو سمجھائیں کہ وہ آپ کی بیوی پر پابندیاں نہ لگائیں۔ اس کے رویئے میں اچھی تبدیلی چاہتے ہیں تو اپنے اخلاق اور کردار سے متاثر کریں۔ اگر کوئی کسی سے متاثر ہو کر اپنے رویئے میں اچھی تبدیلی لاتا ہے تو وہ مستقل ہوتی ہے لیکن زبردستی تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے تو وہ عارضی ہوتی ہے۔ اگر آپ کی بیوی جاب کرنا چاہتی ہیں تو انہیں اجازت دینے میں کوئی حرج نہیں۔ آپ انہیں ان کے حقوق دیں' آپکے گھر والوں کی طرف سے غیر ضروری مداخلت نہیں ہونی چاہیے کیونکہ وہ آپ کی بات ماننے کی پابند ہے۔

دماغ کا خلل

میں نے کسی سے عشق کیا اور اسے حاصل بھی کر لیا۔ کافی وقت ہم نے ساتھ گزارا۔ اب وہ اپنے ایک پرانے دوست سے ملنے لگی' تب میرا دم گھٹتا ہے' حسد ہوتا ہے۔ میں ملنا چھوڑ دیتا ہوں تو وہ مجھ سے معافی مانگتی ہے۔ معاف کر دوں تو کچھ عرصہ تو معاملات ٹھیک چلتے ہیں مگر پھر وہی پرانی ملاقاتیں شروع ہو جاتی ہیں۔ تین مرتبہ معاف کر چکا ہوں' اب یہ سوچنے پر مجبور ہوں کہ کیا اسے مجھ سے محبت ہے؟ (ذ۔ع' کراچی)

جواب: حاصل کر لینے سے آپ کا کیا مطلب ہے' یہ واضح نہ ہو سکا۔ محبت کے بعد شادی کر لینا حاصل کر لینا ہوتا ہے۔ آپ کا خط واضح نہیں' بہر حال اگر آپ لوگوں کے درمیان دوستی ہے تو غلط ہے۔ آپ کسی سے عشق کرتے ہیں' وہ کسی سے ملے تو حسد کا شکار ہو جائیں گے۔ آپ کو اسے روکنے کا حق نہ ہو اور بار بار روکیں' معافیاں مانگی جائیں اور نتیجہ پھر بھی کچھ حاصل نہ ہو تو یہ دماغ کا خلل ہی ہوا۔ زندگی گزارنے کا وہی انداز بہتر ہے جو اسلام نے ہمیں دیا ہے۔ اس سے دور ہونگے تو پریشان ہو جائینگے۔

خوشی کی بجائے مایوسی

میری بہن کا بچہ تین سال کا ہونے کے باوجود چل نہیں سکتا' پتہ نہیں اس کی وجہ کیا ہے؟ ہم لوگوں نے بہت غور کیا' کچھ سمجھ میں نہیں آیا۔ وہ گاؤں میں رہتی ہیں' آج کل ہم سے ملنے آئی ہیں تو ہم بجائے خوش ہونے کے افسردہ ہو گئے ہیں کہ اس کے ہاں پانچ سال بعد بیٹا ہوا اور وہ بھی کمزور۔ بہن کو جیسے ہی اس کی کمزوری کا احساس ہوتا ہے وہ رونے لگتی ہے۔ (بشریٰ' لاہور)

جواب: بہن کو بچے کی کمزوری کا احساس دلانے کی بجائے بچے کو کسی اچھے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بیماری کا صرف سبب معلوم کر لینے سے آرام نہیں آئیگا بلکہ بچے کو تو ٹانگوں کی کمزوری کے علاوہ دماغ کی کمزوری کا مسئلہ لگتا ہے۔ اس کا مکمل طبی معائنہ کروانے کی ضرورت ہے۔ معالج وجہ سمجھ کر آپ کو بھی بتا دیں گے اور علاج کے بارے میں بھی آگہی ہو جائے گی اور یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کتنی عمر تک چلنے کے قابل ہوگا۔

سب سے زیادہ عذاب: ۔ قیامت میں سب سے زیادہ عذاب اس عالم کو ہوگا جس سے لوگوں کو فائدہ نہیں پہنچا۔

نکاح میں رکاوٹ کا تجربہ شدہ وظیفہ

اگر کسی شخص کی بیوی یا اولاد نافرمان ہو اور وہ انہیں تابعدار کرنا چاہے' وہ اکیس روز تک عشاء کی نماز کے بعد پانچ سو پانچ دفعہ اس آیت کو پڑھے آیت یہ ہے: رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا ٥ (الفرقان 74)

کان درد کا خاتمہ: جس شخص کے کان میں درد ہو اور کسی علاج سے فائدہ نہ ہو رہا ہو وہ شخص خود یا دوسرا کوئی شخص باوضو ہو کر اکیس مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر پانی پر دم کرے تین قطرے پانی کے کان میں ٹپکائے، انشاء اللہ فوراً درد جاتا رہے گا۔

آیت شریف یہ ہے۔ **تَبٰرَكَ الَّذِيْ نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلٰى عَبْدِهٖ لِيَكُوْنَ لِلْعٰلَمِيْنَ نَذِيْرَا ٥ لِالَّذِيْ لَهٗ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَلَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَ خَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهٗ تَقْدِيْرًا ٥** (الفرقان 1,2) آیت مذکورہ کو صبح اور مغرب کی نماز کے بعد سات سات مرتبہ روزانہ پڑھنا ایمان کو شرک اور کفر سے پاک کر دیتا ہے اور ہمیشہ پڑھنے والے کا خاتمہ بالخیر ہوگا۔

پرسکون نیند: جس مریض کو رات کو نیند نہ آتی ہو' وہ مریض خود یا دوسرا شخص پانچ سو مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائے اور سات دن برابر اس عمل کو کرے آیت یہ ہے: **وَ هُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَّ النَّوْمَ سُبَاتًا وَّ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا** (الفرقان 47)

باران رحمت: اگر بارش نہ ہوتی ہو تو عرق گلاب میں زعفران حل کر کے اس آیت کو لکھیں' پھر اسے جنگلی کبوتر کے گلے میں دھاگے سے باندھیں' انشاء اللہ سات روز کے عرصہ میں بارانِ رحمت نازل ہوگی۔ آیت شریف یہ ہے: **وَ هُوَ الَّذِيْ اَرْسَلَ الرِّيٰحَ بُشْرًا ۢ بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهٖ ۚ وَ اَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءً طَهُوْرًا ٥ لِنُحْيِيَ بِهٖ بَلْدَةً مَّيْتًا وَّ نُسْقِيَهٗ مِمَّا خَلَقْنَآ اَنْعَامًا وَّ اَنَاسِيَّ كَثِيْرًا ٥** (الفرقان 48,49)

درد سے شفاء یابی: اگر کسی کے بدن میں خواہ کسی جگہ درد ہو، اس درد کے سلب کرنے کیلئے یہ آیت کریمہ نہایت مجرب ہے اور سلب کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ جس جگہ درد ہو' درد کی جگہ خود مریض اپنے ہاتھ سے دبا کر پکڑے اور تین مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر دم کرے پھر دوبارہ درد کے مقام کو پکڑ کر پانچ مرتبہ آیت کو پڑھ کر دم کرے پھر ہاتھ ہٹا لے، پھر تیسری دفعہ میں سات مرتبہ پڑھ کر دم کرے چوتھی دفعہ پھر گیارہ مرتبہ' پانچویں دفعہ میں اکیس مرتبہ دم کیا جائے۔ انشاء اللہ تعالٰی بالضرور درد جاتا رہے گا۔ آیت شریف یہ ہے: **اَلَمْ تَرَ اِلٰى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ وَلَوْ شَآءَ لَجَعَلَهٗ سَاكِنًا ثُمَّ جَعَلْنَا الشَّمْسَ عَلَيْهِ دَلِيْلًا ٥ ثُمَّ قَبَضْنٰهُ اِلَيْنَا قَبْضًا يَّسِيْرًا ٥** (الفرقان 45,46) مگر یہ عمل ہمیشہ سورج نکلنے کے بعد کیا جائے۔

نکاح میں رکاوٹ: جس شخص کے بیٹی یا بیٹے کا کہیں عقد نہ ہوتا ہو وہ شخص اس مراد کو پورا کرنے کیلئے ایک ہزار مرتبہ اکیس روز تک اس آیت کو پڑھے انشاء اللہ تعالٰی مراد حاصل ہوگی۔ آیت یہ ہے: **وَ هُوَ الَّذِيْ خَلَقَ مِنَ الْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهٗ نَسَبًا وَّ صِهْرًا وَ كَانَ رَبُّكَ قَدِيْرًا ٥** (الفرقان 54)

اولاد اور بیوی کی نافرمانی: اگر کسی شخص کی بیوی یا اولاد نافرمان ہو اور وہ انہیں تابعدار کرنا چاہے' وہ اکیس روز تک عشاء کی نماز کے بعد پانچ سو پانچ دفعہ اس آیت کو پڑھے آیت یہ ہے **رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا ٥** (الفرقان 74)

(بقیہ: تم سے کتا اچھا ہے) تیمور تخت پر بیٹھ گیا ہے۔ اب وہ اپنے وطن سے روانہ ہوئے۔ منزل پر پہنچے تو دربانوں نے خیمے کے اندر جانے سے روک دیا۔ کیوں کہ ان کے پاس دربانوں کو بتانے کیلئے کوئی بات نہ تھی کہ وہ کیوں بادشاہ سے ملنا چاہتے ہیں۔ اس کے بعد انہوں نے یہ کیا کہ خیمے کے قریب ایک درخت کے نیچے پڑاؤ ڈال کر ٹھہر گئے۔ ایک روز وہ فجر کیلئے اٹھے۔ اول وقت تھا اور فضا میں ابھی سناٹا چھایا ہوا تھا۔ انہوں نے بلند آواز سے اذان دینا شروع کی۔ یہ آواز خیمے کے اس حصے تک پہنچ گئی جہاں شاہ تغلق تیمور سو رہا تھا۔ بادشاہ کو ایسے وقت میں یہ آواز بے معنی شور معلوم ہوئی۔ اس نے اپنے ملازموں سے کہا دیکھو یہ کون ہے' جو اس وقت ہمارے خیمے کے پاس شور کر رہا ہے اسے پکڑ کر ہمارے پاس حاضر کرو' چنانچہ شیخ رشید الدین فوراً بادشاہ کی خدمت میں حاضر کر دیئے گئے۔ اب بادشاہ نے ان سے سوال و جواب شروع کیا کہ تم کون ہو اور کیوں ہمارے خیمے کے پاس شور کر رہے ہو؟ شیخ رشید الدین نے اپنے والد شیخ جمال الدین کی پوری کہانی سنائی اور کہا کہ آپ کے سوال کے جواب میں جب میرے والد نے کہا تھا کہ اگر ہمیں سچا دین نہ ملا ہوتا تو یقیناً ہم کتے سے بھی زیادہ برے ہوتے' تو آپ نے کہا تھا کہ اس وقت میں کچھ نہیں کہتا مگر جب میری تخت نشینی ہو جائے تو تم میرے پاس آنا' مگر اس کے انتظار میں میرے والد کا آخری وقت آ گیا' اب ان کی وصیت کے مطابق میں آپ کے پاس وہ بات یاد دلانے کیلئے حاضر ہوا ہوں۔ بادشاہ نے پورے قصے کو غور سے سنا' آخر میں اس نے کہا مجھے اپنا وعدہ یاد ہے اور میں انتظار میں تھا۔'' اس کے بعد اس نے اپنے وزیر کو بلایا اور کہا کہ ''ایک راز میرے سینے میں تھا جسے آج اس درویش نے یاد دلایا ہے۔ میرا ارادہ ہے کہ میں اسلام قبول کر لوں' تمہاری کیا رائے ہے' وزیر نے کہا کہ ''میں بھی یہی راز اپنے سینے میں لئے ہوئے ہوں میں سمجھ چکا ہوں کہ سچا دین یہی ہے۔'' اس کے بعد بادشاہ اور وزیر دونوں شیخ رشید الدین کے ہاتھ پر مسلمان ہو گئے۔ اس کے بعد بقیہ درباریوں نے بھی اسلام قبول کر لیا۔ بادشاہ کے قبول اسلام کے بعد پہلے ہی دن ایک لاکھ ساٹھ ہزار افراد نے اسلام قبول کر لیا اور بالآخر ایران کی پوری تاتاری قوم نے بھی۔

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

فرحانہ فہیم' گوجرانوالہ۔ انیلہ رشید الدین ڈار' گوجرانوالہ۔ انعام گل' پشاور۔ شاکر لطیف' راولپنڈی۔ نازیہ ارشد' راولپنڈی۔ احمد حسین' منڈی بہاؤالدین۔ حکیم غلام رسول' منڈی بہاؤالدین۔ بشیراں زوجہ بشیر احمد' منڈی بہاؤالدین۔ عمر حیات انجم' منڈی بہاؤالدین۔ آصف' منڈی بہاؤالدین۔ محمد آصف' لاہور۔ حافظ عمران' لاہور۔ حاجی جاوید' جہانیاں منڈی۔ مطلوب باجوہ' بہاولپور۔ زبیر وہاب' رابعہ زبیر' سوڈان۔ نصرت علی شاہ' فوزیہ نصرت' طارق شاہ' آمنہ طارق' منظور احمد شاہ' فاطمہ زبیر' ملتان۔ محمد غلام فرید ریحان' محمد افضال' محمد ارشاد' علی نعمان' عظمٰی جاوید' محمد ارسلان' محمد فیصل' محمد بوٹا فوجی' گوجرانوالہ۔ شیخ اختر' پٹواری محمد رفیق' جہانیاں۔ احمد والد انجم افشاں' رابعہ وھاب' خرطوم سوڈان۔ حکیم مقصود احمد مدنی۔ حاجی ملازم حسین بھٹی۔ بنت شفیق الحسینی، پشاور۔ لبنٰی افشین پشاور' کینٹ۔ نایاب خواجہ' پشاور۔ نبیلہ احمد' فیصل آباد۔ حنا ایاز' کوہاٹ۔ ڈاکٹر ذوالفقار علی قمر۔ ریاض' کوہاٹ۔ راؤ ابوذر اقتدار' لاہور۔ قاری محمد سعید' ملتان۔ محمد عمر، بہاولپور۔ عذرا پروین' جہانیاں۔ محمد افسر' ٹیکسلا۔ ارباب مہر' سانگھڑ۔ ممتاز احمد' خانیوال' افتخار احمد' اٹک۔ غلام رسول' لاہور' شمسہ کنول' آزاد کشمیر۔ ملک عبدالغفار' اسلام آباد۔ بنت انور' فیصل آباد۔ ڈاکٹر محمد رمضان' لاہور۔ نبیلہ مشتاق' آزاد کشمیر۔ نائلہ اطہر بن ذوالفقار۔ عبدالحمید' فیصل آباد۔ محترم عبدالعزیز شاہ' راجن پور۔ مہر محمد اسلم' جھنگ۔ ریاض احمد آرائیں' سانگھڑ۔ چودھری نیاز احمد' ملتان۔ شاہین صاحبہ' انگلینڈ۔ شکیلہ رانا' کراچی۔ نازیہ۔ امتیاز احمد میلسی۔ محمد اسحاق۔ والدہ مہرین عمران۔ سید اختر علی شاہ۔ حفیظ اللہ' سکھر۔ مسز طارق' لاہور۔ ایس رضا' ملتان۔ سلمٰی بشیر۔ لائبہ فاروق' ملتان۔ محمد کلیم اللہ' لیہ۔ انعم فیض۔ حسن اللہ ہاشمی۔

بواسیر کیلئے: ھوالشافی: جاسکو 5 گرام، مکھن 10 گرام۔ صبح نہار منہ ایک تا 2 ماشہ مکھن کے ساتھ چالیس روز استعمال کریں۔

طاقت بڑی یا چالاکی

مثالی طالب علم کا کام ہے ہر کام نظام الاوقات کے تحت کرنا۔ کلاس میں خوب توجہ سے سبق سننا اور کلاس میں سکون سے حاضر رہنا۔ (7) اساتذہ کی خدمت' اطاعت اور عزت کرنا' اپنے ہم جماعتوں سے محبت' ہمدردی اور خوش اخلاقی سے پیش آنا

مثالی طالب علم

(قندیل' ڈیرہ غازیخان)

ایک اچھے طالب علم میں مندرجہ ذیل خصوصیات کا ہونا ضروری ہے ورنہ اس کی شخصیت مکمل نہ ہوگی۔ (1) خوفِ خدا (2) نبی کریم ﷺ کی محبت' اطاعت اور عظمت کا جذبہ (3) دین اور شریعت کے احکام کی پابندی (4) انسانیت کی خدمت کا جذبہ (5) مدرسہ اور سکول میں وقت کی پابندی کو اپنا شعار بنانا' مقررہ اوقات میں حاضری دینا' اپنے بال' ناخن' لباس اور ہاتھ پاؤں کو صاف رکھنا۔ (6) ہر کام نظام الاوقات کے تحت کرنا۔ کلاس میں خوب توجہ سے سبق سننا اور کلاس میں سکون سے حاضر رہنا۔ (7) اساتذہ کی خدمت' اطاعت اور عزت کرنا' اپنے ہم جماعتوں سے محبت' ہمدردی اور خوش اخلاقی سے پیش آنا۔ (8) خندہ پیشانی اور صبر وتحمل کو اپنانا۔ (9) اپنے ساتھیوں کے حقوق کا خیال رکھنا اور مدرسہ کے اصول وضوابط کی خلاف ورزی نہ کرنا۔ (10) بغیر اجازت کے درس گاہ سے باہر جانا اور نہ ہی بغیر اجازت کے درس گاہ میں داخل ہونا۔ (11) اساتذہ کی طرف سے دی گئی ذمہ داریوں کو خوش اسلوبی سے پورا کرنا۔ (12) ورزش بھی انسانی صحت کیلئے ضروری ہے۔ (13) اپنے تعلیمی ادارے میں اپنا کردار اچھا رکھنا' اپنے اور تعلیمی ادارے کے وقار کے منافی کوئی غلط حرکت نہ کرنا۔ (14) دوستوں میں ہنسی مذاق اور خوش دلی میں حد سے زیادہ نہ گزرنا اور گھٹیا اور ناشائستہ مذاق نہ کرنا۔ (15) وقت پر سونا' وقت پر جاگنا اور اعتدال سے کھانا۔ (16) ادب اور خوش اخلاقی سے بولنا' بد زبانی سے پرہیز کرنا۔ (17) بلا ضرورت کھانسنے' کھنگارنے اور تھوکنے سے پرہیز کرنا' ہر وقت اس بات کا خیال رکھنا کہ میں ایک مسلمان طالب علم ہوں۔ (18) باقاعدگی سے سبق کا مطالعہ کرنا' کلاس روم میں بدنی اور ذہنی طور پر حاضر رہنا اور پڑھے ہوئے سبق کا تکرار کرنا۔ (19) تکرار کیلئے اچھے' نیک اور تعلیم سے دلچسپی رکھنے والے ساتھی کا انتخاب کرنا۔ (20) اپنے والدین اور اساتذہ اور خاندان کی امیدوں اور آرزوؤں کا خون نہ کرنا بھی ایک اچھے طالب علم کی نشانی ہے۔

چار باتیں

(نائیلہ شاہد)

حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ ایک جگہ سے گزر رہے تھے کہ ایک لڑکے پر نظر پڑی جس کے چہرے بشرے سے ذہانت ہویدا تھی۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے پوچھا "کچھ پڑھا بھی ہے یا یوں ہی اپنا وقت اور عمر برباد کر رہے ہو؟" اس نے جواب دیا" کچھ زیادہ تو نہیں پڑھا بس چار باتیں سیکھی ہیں" آپ رحمۃ اللہ علیہ نے پوچھا "کون سی" کہنے لگا "مجھے سر کا علم' کانوں کا علم' زبان کا علم اور دل کا علم حاصل ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا مجھے بھی تو کچھ بتاؤ اس بچے نے کہا: سر اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکانے کیلئے ہے' کان اس کا کلام سننے کیلئے ہیں' زبان اس کا ذکر کرنے کیلئے اور دل اس کی یاد بسانے کے لئے۔ حضرت ابن مبارک رحمۃ اللہ علیہ اس کے حکمت آمیز کلام سے اتنے متاثر ہوئے کہ اس سے نصیحت کیلئے کہا۔ اس لڑکے نے کہا آپ مجھے شکل وشباہت سے عالم معلوم ہوتے ہیں اگر علم اللہ تعالیٰ کیلئے پڑھا ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کے علاوہ کسی سے کبھی امید نہ رکھنا۔

الو کی عدالت

(محمد حنیف سومرو)

کسی جنگل میں ایک الو رہتا تھا۔ وہ سارا دن آنکھیں بند کر کے برگد کے ایک پرانے درخت پر بیٹھا سوچوں میں غرق رہتا۔ اس جنگل کے تمام جانور اور پرندے اسے عقل مند سمجھتے تھے۔ جب کبھی جھگڑا ہو جاتا تو وہ الو کے پاس آتے اور الو دونوں میں صلح وصفائی کرا دیتا۔ ایک دن ایک ہاتھی اور بندر الو کے پاس آئے اور کہا: اے جنگل کے عقل مند الو! ہم دونوں میں ایک بات پر جھگڑا ہو گیا ہے۔ آپ اس کا فیصلہ کر دیں۔

الو نے کہا: بتاؤ کیا معاملہ ہے؟

بندر کہنے لگا۔ میں کہتا ہوں چالاکی سے اچھی کوئی چیز نہیں مگر ہاتھی کہتا ہے کہ طاقت سے اچھی کوئی چیز نہیں۔ الو آنکھیں بند کر کے سوچتا رہا پھر بولا تم وہ سیب کا درخت دیکھ رہے ہو؟

دونوں نے کہا ہاں" جاؤ میرے لئے وہاں سے کچھ سیب لاؤ"۔ الو نے حکم دیا، دونوں ندی کے کنارے پہنچے تو ہاتھی بولا اب تمہاری سمجھ میں آیا کہ طاقت ور ہونا کتنی اچھی چیز ہے۔ آؤ میری پیٹھ پر بیٹھو میں تمہیں دریا پار کرا دیتا ہوں۔

جب دونوں سیب کے درخت کے پاس پہنچے تو دیکھا کہ اس درخت پہ سیب بہت اونچائی پر لگے ہوئے تھے۔ ہاتھی نے سونڈ سے سیب توڑنے چاہے مگر کامیاب نہ ہو سکا' پھر درخت گرانا چاہا تب بھی ناکام رہا۔

بندر مسکرایا اور بولا: میں نہ کہتا تھا کہ طاقت اور بڑائی ہر جگہ کام نہیں آتی۔ میں نے کہا تھا کہ چالاک ہونا بہت ضروری ہے یہ کہہ کر بندر نے چھلانگ لگائی' درخت پر چڑھا اور سیب توڑ کر نیچے پھینکنے لگا۔

پھر وہ دونوں سیب لے کر الو کے پاس پہنچے اور بولے کہ ہم نے آپ کی شرط پوری کر دی' اب بتایئے کون سی چیز اچھی ہے؟

الو بولا: طاقت اور چالاکی دونوں بہت ضروری ہیں۔ بندر ہاتھی کی مدد کے بغیر دریا پار نہیں کر سکتا تھا اور بندر کی پھرتی کے بغیر پھل حاصل کرنا ہاتھی کیلئے ناممکن تھا۔

رمضان المبارک میں پیاس ختم

حکیم صاحب یہ میرا آزمایا ہوا نسخہ ہے جو آٹھ، نو سال سے آزماتا چلا آ رہا ہوں جس آدمی نے روزہ رکھنا ہو اور وہ یہ چاہے کہ اسے پیاس نہ ستائے وہ یہ عمل کر لے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین ہے اسے انشاء اللہ پیاس نہیں ستائے گی وہ عمل یہ ہے۔ جب سحری کا وقت ہو تو 3 عدد کھجوریں لے لیں۔ پہلی کھجور سے گٹھلی نکال لیں اور منہ میں ڈال کر دانتوں سے چبا لیں پھر پانی کا ایک گھونٹ منہ میں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک کھجور کے ذروں کو پانی کے ساتھ منہ کے اندر دائیں بائیں پھیرتے رہیں پھر وہی کھجور کے ذروں والا پانی نگل لیں۔ اسی طرح دوسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں۔ پھر تیسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں۔ انشاء اللہ سارا دن پیاس بھی نہیں ستائے گی اور بھوک بھی روزے کی حالت میں محسوس نہیں ہوگی۔ یہ میرا آزمایا ہوا چند سالوں کا عمل آ رہا ہے جس پر میں ہر سال رمضان میں عمل کرتا ہوں کیونکہ مجھے پیاس بہت لگتی ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ بھی اور صحابہ کرامؓ بھی سحری اور افطار کھجور اور پانی سے کیا کرتے تھے۔ میں اس عمل کو ان کی برکات سمجھتا ہوں جو بھی اس پاکیزہ عمل کو کرے گا وہ ضرور اس کا فائدہ بھی حاصل کرے گا۔

(محمد عارف حویلیاں پھلانوالی)

فراخی رزق: نماز کے بعد باوضو اسم یَاوَھَّابُ اول و آخر درود شریف 3،3 بار تین سو بار پڑھا کریں انشاء اللہ فراخی نصیب ہوگی۔

بندر جن کے تھپڑ کا انجام

پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ

والدہ مرحومہ اپنے بچپن کا ایک واقعہ سناتی تھیں کہ میں اور میرا چچا زاد بھائی جس کی عمر چھ سات سال تھی' جنڈ کے درخت کے نیچے کھیل رہے تھے کہ اچانک بندر نما کوئی جانور آیا اور میرے چچا زاد بھائی کی پیٹھ پر تھپڑ لگا کر غائب ہو گیا

۞ میرا آبائی گاؤں موضع حویلی لال تحصیل و ضلع جھنگ ہے۔ یہاں ایک چھوٹا سا گاؤں "نواں کھوہ" ہے جہاں میں پیدا ہوا۔ یہاں سات آٹھ گھروں پر مشتمل مختصر آبادی ہے۔ اپنی بیٹھک میں جو پہلے کچی تھی جہاں آنے جانے والے ملاقاتیوں کو ٹھہراتے تھے۔ جب کبھی میں ریڈیو سے فضولیات (گانے' ڈرامے وغیرہ) بیٹھک میں سنتا تو رات کو میرے سینے پر بہت بوجھ محسوس ہوتا۔ جب میں لاحول ولاقوۃ الا باللہ پڑھتا تو یہ بوجھ فوراً ہی اتر جاتا۔ مشہور تھا کہ ہماری بیٹھک میں مسلمان جنات رہتے تھے۔ ایک دفعہ سرگودھا سے ہمارے ملنے والے حافظ غلام مصطفےٰ تشریف لائے۔ ہم نے انہیں کہا کہ بیٹھک کی بجائے کسی اور مکان میں آپ کے سونے کا بندوبست کرتے ہیں کیونکہ یہاں جنات رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے جو کرنا ہے وہ کرلیں اب میں ضرور رات اس بیٹھک میں گزاروں گا۔ میں نے ہر چندان کی منت سماجت کی مگر وہ نہ مانے۔ بعد از نماز عشاء ان کو بیٹھک میں شب بخیر کہا اور گھر آ گئے۔ صبح سویرے حافظ صاحب سے ان کی خیریت پوچھی۔ وہ بہت گھبرائے ہوئے بولے کہ میری توبہ آئندہ کبھی اس بیٹھک میں نہیں سوؤں گا۔ ان سے وجہ دریافت کی گئی تو کہنے لگے مجھے حافظ قرآن ہونے پر ناز تھا۔ رات کو انہوں نے مجھے اور تو کچھ نہیں کہا' میری چارپائی اوپر چھت تک لے جاتے اور پھر نیچے لاتے' ساری رات میرے ساتھ یہی کچھ ہوتا رہا میں نے انہیں کہا کہ آپ کو پہلے ہی یہاں نہ سونے کی ہدایت کی تھی۔ کہنے لگے میری توبہ' میرے بزرگوں کی توبہ' آئندہ جب کبھی آؤں گا' اس بیٹھک میں نہیں سوؤں گا۔ ہمارے ہاں جب کبھی بزرگان دین تشریف لاتے تو کہتے کہ اس آبادی میں انسانوں کے مقابلے میں مسلمان جنات زیادہ آباد ہیں۔ تمہاری بیٹھک میں جب کوئی گانا سنے یا فحش باتیں کرے' ان کی عبادت میں خلل آتا ہے تو وہ تنبیہ کرتے ہیں' حافظ صاحب چونکہ حقہ نوش تھے، حقے کی بدبو سے انہیں بہت تکلیف ہوئی تو وہ ساری رات چارپائی اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کرتے رہے۔

۞ میری بیٹھک سے ملحقہ گھر وریام ترکھان کا تھا۔ اس کی چھوٹی بیٹی کے بارے میں سنا کہ اس کے ساتھ جنات ہیں۔ جونہی مجھے علم ہوا' میں نے مستری وریام ترکھان کی زوجہ زینب بی بی سے کہا کہ اب جس وقت جنات آئیں' آپ نے مجھے آگاہ کرنا ہے۔ کوئی دو تین گھنٹے بعد مجھے ہمسائیوں کے گھر سے آواز آئی کہ آپ آجائیں' بچی پر جنات کا حملہ ہو چکا ہے۔ ابھی ان کے گھر داخل ہو ہی رہا تھا کہ جنات نے آواز دی۔ بھائی غلام قادر! آپ اندر تشریف لائیں۔ آپ ہم سے ڈرتے کیوں ہیں۔ میں نے انہیں کہا کہ میں ڈرتا تو نہیں' جھجک محسوس کرتا ہوں۔ جنات سے بندہ مخاطب ہوا کہ یہ چھوٹی سی بچی ہے اور میری ہمسایہ ہے۔ آپ اسے کیوں تنگ کر رہے ہیں؟ انہوں نے جواباً کہا حاجی صاحب! آپ کے باغ سے اس نے گلاب کے پھول' آپ سے چوری دوپہر کے وقت توڑے ہیں' ہم سے رہا نہیں گیا' ہم نے اس کو پکڑ لیا۔ میں نے جواباً کہا کہ میں اس چوری پر اس بچی کو معاف کرتا ہوں۔ آپ بھی معاف کر دیں۔ انہوں نے کہا ہم تو چھوڑ دیں گے مگر آپ کے گھر کے قریب شیشم کے درخت پر جو جن رہتے ہیں' جن کی اصل رہائش شورکوٹ شہر کے لاری اڈہ والی مسجد میں ہے وہ اسے تنگ کریں تو ہمارا قصور نہ ہوگا۔ میں نے کہا کہ آپ معاف کر دیں بڑی مہربانی ہوگی۔ انہوں نے جانے کا وعدہ کیا۔ تھوڑی دیر بعد وہ چلے گئے اور بچی نارمل ہو گئی۔

۞ میں اپنی والدہ مرحومہ سے سنتا تھا کہ کبھی کبھی جب آندھی آتی تھی' ہمارے گھر میں کپڑے خشک کرنے کیلئے جو تار لگائی گئی ہے' پر دیئے جلتے تھے اور سخت آندھی کے باوجود وہ بجھتے نہ تھے۔ والدہ مرحومہ بیان کرتی تھیں کہ ایک دن میں اور میری ایک سہیلی زمین پر بیٹھ کر کھیل رہی تھیں کہ اچانک ہمیں جنات نے اٹھا لیا اور ہمیں محسوس نہیں ہونے دیا۔ والدہ مرحومہ اپنے بچپن کا ایک واقعہ سناتی تھیں کہ میں اور میرا چچا زاد بھائی جس کی عمر چھ سات سال تھی' جنڈ کے درخت کے نیچے کھیل رہے تھے کہ اچانک بندر نما کوئی جانور آیا اور میرے چچا زاد بھائی کی پیٹھ پر تھپڑ لگا کر غائب ہو گیا۔ یہ واقعہ میرے ماموں کے گاؤں کوڑے والا کا ہے۔ جونہی اس جانور نے تھپڑ لگایا' چچا زاد کی طبیعت خراب ہو گئی اور چند منٹوں میں اس کی موت واقع ہو گئی' جب اسے غسل دیا گیا تو اس کی پیٹھ پر انگلیوں کے نشانات واضح طور پر موجود تھے۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ مسلمان جن کی نہیں' کسی اور نے یہ حرکت کی ہے۔ مسلمان جنات کسی کا نقصان نہیں کرتے۔

بوڑھوں کی قدر کریں

شہزاد احمد' کوئٹہ

اس عمر میں پہنچ کر عموماً انسان کی قوت ختم ہو جاتی ہے' کسی چیز میں لذت نہیں رہتی' قیدی کی طرح عمر گذارتا ہے

مسند احمد اور مسند ابویعلیٰ میں حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ بچہ جب تک بالغ نہیں ہوتا اس کے نیک عمل اس کے والد یا والدین کے حساب میں لکھے جاتے ہیں اور جو کوئی برا عمل کرے تو وہ نہ اس کے حساب میں لکھا جاتا ہے نہ والدین کے۔ پھر جب وہ بالغ ہو جاتا ہے تو قلم اس کیلئے جاری ہو جاتا ہے اور دو فرشتے جو اس کے ساتھ رہنے والے ہیں ان کو حکم دے دیا جاتا ہے کہ اس کی حفاظت کریں اور قوت بہم پہنچائیں۔ جب حالتِ اسلام میں چالیس سال کی عمر کو پہنچ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو (تین قسم کی بیماریوں) "جنون' جذام اور برص" سے محفوظ کر دیتے ہیں۔ جب پچاس سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا حساب ہلکا کر دیتے ہیں' جب ساٹھ سال کو پہنچتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو اپنی طرف رجوع کی توفیق دے دیتے ہیں۔ جب ستر سال کو پہنچتا ہے تو سب آسمان والے اس سے محبت کرنے لگتے ہیں اور جب اسی ۸۰ سال کو پہنچتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی حسنات کو لکھتے ہیں اور سیئات کو معاف فرما دیتے ہیں۔ پھر جب نوے سال کی عمر ہو جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے سب اگلے پچھلے گناہ معاف فرما دیتے ہیں اور اس کو اپنے گھر والوں کے معاملے میں شفاعت کرنے کا حق دیتے ہیں اور اس کی شفاعت قبول فرماتے ہیں اور اس کا لقب امین اللہ اور اسیر اللہ فی الارض (یعنی زمین میں اللہ کا قیدی) ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس عمر میں پہنچ کر عموماً انسان کی قوت ختم ہو جاتی ہے' کسی چیز میں لذت نہیں رہتی' قیدی کی طرح عمر گذارتا ہے اور جب ارذل عمر کو پہنچ جاتا ہے تو اس کے تمام وہ نیک عمل نامۂ اعمال میں برابر لکھے جاتے ہیں جو اپنی صحت و قوت کے زمانے میں کیا کرتا تھا اور اگر اس سے کوئی گناہ ہو جاتا ہے تو وہ لکھا نہیں جاتا۔

سستا نسخہ

میں نے آپکا مندرجہ ذیل نسخہ دردوں کیلئے استعمال کیا اور لوگوں کو بھی فی سبیل اللہ دیا، بہت فائدہ ہوا۔ ھوالشافی: اسگند ناگوری' بکھڑا' سونٹھ ہم وزن ایک چمچ صبح و شام کھانے کے بعد استعمال کریں، یہ سستا سا نسخہ ہے لیکن فائدہ بہت ہے۔

(آمنہ نصیر' لاہور)

بلی تڑپی اور بیٹی لنگڑی ہو گئی

(انجینئر زبیدہ اختر، سرائے عالمگیر)

ہم نے ان سے نہ کبھی کچھ مانگا اور نہ کسی چیز کی امید رکھی، حدیث پاک میں اس حقیقت کو بیان فرمادیا گیا کہ ''مومن کی عزت لوگوں سے استغناء ہے'' اللہ ہم سب کو آپس کی محبت نصیب فرمائے اور اس محبت میں اخلاص سے بڑی اور اہم چیز کوئی نہیں ہے۔

۞ میری شادی خاندان سے باہر ہوئی۔ میری اور میری اہلیہ دونوں کے خاندان کی طرف سے بہت مخالفت ہوئی اور بہت سے لوگوں نے اس شادی میں سازشیں کیں کہ یہ شادی نہ ہو سکے مگر اللہ کی مرضی یہی تھی کہ یہ شادی ہو جائے۔ شادی کے بعد اندر خانے سازشیں چلتی رہیں کہ ان دونوں کو ایک دوسرے سے متنفر کر دیا جائے۔ جب کوئی بات سامنے آتی تو ہم دونوں بیٹھ کر اس کی تحقیق کر لیتے اور ایک دوسرے سے پوچھ کر بات واضح کر لیتے کہ یہ کوئی سازش ہے۔ ساتھ ہی ہم دونوں نے یہ فیصلہ کیا کہ ہم نے کسی سے بدلہ نہیں لینا بلکہ سازشیں کرنے والوں سے اچھے طریقے سے ملاقات جاری رکھنی ہے اور ان کو یہ محسوس نہیں ہونے دینا کہ ہمیں سب پتہ ہے۔ وقت گزرتا گیا اور لوگ سازشیں کرتے کرتے تھک گئے اور ہم ان سے برابر ملتے رہے ان کو ہر طرح سے عزت دیتے رہے۔ ان میں سے ایک مالی لحاظ سے کمزور بھی تھے ہم ان کی کبھی کبھی مالی امداد بھی کر دیتے۔ ان کے بچوں کو بہت پیار دیتے۔ محض اڑھائی تین سال میں ہی سارا منظر بدل گیا۔ وہی لوگ جو سازشیں کرتے تھے اب ہمیں رشک کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں۔ ہماری بہت عزت کرتے ہیں اور اب دوسرے لوگوں کے سامنے ہماری تعریف کرتے ہیں۔ ہم نے ان سے نہ کبھی کچھ مانگا اور نہ کسی چیز کی امید رکھی اور حدیث پاک میں واقعی اس حقیقت کو بیان فرمادیا گیا کہ ''مومن کی عزت لوگوں سے استغناء ہے'' اللہ ہم سب کو آپس کی محبت نصیب فرمائے اور اس محبت میں اخلاص سے بڑی اہم چیز کوئی نہیں ہے۔

۞ ہمارے ایک جاننے والے ریٹائرڈ پروفیسر ہیں ان کی اہلیہ بھی کالج پروفیسر ہیں۔ دونوں عبقری کے مستقل قاری ہیں۔ ایک دفعہ ان کے گھر جانا ہوا تو رسالے کی تعریف کی اور کہنے لگے کہ میں نے اپنی ستر سالہ زندگی میں آج تک یہ نہیں دیکھا کہ کوئی طبیب اپنا نسخہ دوسروں کو دے دے۔ بلکہ ساری زندگی طبیب اپنے نسخوں کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ میں حکیم صاحب سے ملا تو نہیں ہوں مگر ان کی اس سخاوت کو دیکھ کر میرا دل ان کا گرویدہ ہو گیا ہے۔ عبقری کی وجہ سے لگتا ہے کہ پورا معالجہ ہی اٹھ کر ہمارے گھر میں آ گیا ہے۔ ہمیں کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی نوبت نہیں آتی۔ اب گھر ایک دواخانے کی طرح ہے۔ جونہی کوئی مسئلہ ہوا ہم عبقری کی جلد نکال لیتے ہیں اور موزوں حل کسی نہ کسی طرح مل ہی جاتا ہے۔ عبقری میں زندگی کے عبرت انگیز واقعات پڑھ کر زندگی کو بہت حد تک بدلنا شروع کر دیا ہے۔ عام رسالوں میں تحریر کردہ جھوٹے واقعات اور کہانیوں کی نسبت سچے واقعات دل پر بہت اثر کرتے ہیں۔ جب ہر ماہ کا تازہ شمارہ ہاتھ میں آتا ہے تو پہلی فرصت میں رسالہ لے کر بیٹھ جاتا ہوں اور پڑھنا شروع کر دیتا ہوں اور ایک ہی نشست میں سارا شمارہ ختم کر دیتا ہوں کہ پڑھتے ہوئے اسے چھوڑنے کو جی ہی نہیں چاہتا اور نہ صرف نیا رسالہ بلکہ پرانے رسالے بھی پڑھتے ہوئے اکتاہٹ نہیں ہوتی۔

عبرت ناک انجام

یہ سرائے عالمگیر شہر کا واقعہ ہے، ایک متوسط گھرانے کی عورت جس کا نام پروین تھا، نے چوزے پالے ہوئے تھے۔ یہ چوزے مرغی کے ساتھ گھر کے صحن میں تھے۔ پروین چھت پر تھی، ایک بلی چوزوں کو دیکھ کر چھت سے صحن میں گئی اور ایک چوزے کو پکڑ لیا، اس عورت نے اس بلی کو دیکھ لیا۔ چھڑی لے کر اپنے بیٹے کے ساتھ اس بلی کی طرف بھاگی۔ بلی نے ڈر سے چوزے کو منہ سے چھوڑ دیا اور راہِ فرار ڈھونڈنے لگی۔ ماں بیٹے دونوں نے اس کو مارا۔ اس کی ٹانگ پر لگی اور بلی لنگڑانے لگی۔ بلی لنگڑاتے ہوئے تھوڑا آرام لینے کیلئے رک کر بیٹھتی تو دونوں مل کر اسے چھڑیوں سے مارتے بلی کسی طرح گھر سے نکلنے میں کامیاب ہو گئی اور گھر کے باہر ایک تالاب پر گئی۔ پروین بھی اس کے پیچھے بھاگی۔ بلی نے تالاب سے پانی پینے کیلئے سر جھکایا تو اس عورت نے اس کے سر پر ایسی ضرب لگائی کہ بلی پانی نہ پی سکی اور ایک دردناک چیخ کے ساتھ ہی گر کر تڑپنے لگی اور تڑپ تڑپ کر مر گئی۔ پڑوس کی عورتوں نے بہت لعن طعن کیا کہ تم نے بہت ظلم کیا مگر وہ اس کو مارنے کی کامیابی پر خوش تھی۔ اللہ کسی جانور کی بددعا بھی رد نہیں کرتا اور مظلوم کی بددعا تو بہت جلدی اثر کرتی ہے۔ پروین کی ایک بیٹی کچھ دنوں بعد چھت سے گری اور اس کی ایک ٹانگ ضائع ہو گئی۔ بہت پیسہ خرچ کرنے کے بعد ٹانگ کچھ درست ہوئی مگر چھوٹی رہ گئی۔ کچھ عرصہ کے بعد پروین کے ہاں ایک بیٹی ہوئی جس کا سر بہت بڑا تھا اور آنکھیں بہت چھوٹی چھوٹی سی تھیں۔ اس کے سینے اور کمر میں پیدائشی طور پر کینسر کا پھوڑا تھا۔ علاج کے باوجود وہ جانبر نہ ہو سکی اور فوت ہو گئی۔ اس کے بعد پروین کے ہاں ایک لڑکا ہوا جس کے دونوں پاؤں ٹیڑھے تھے۔ پروین اس بچے کو لیکر بہت جگہ پھری، بہت علاج کروائے، بہت پیسہ خرچ کیا مگر بچے کے پاؤں ٹیڑھے ہی رہے۔ ہر حالت میں ہمیں رحم کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے اور مظلوم کی آہ سے بچنا تو انتہائی ضروری امر ہے۔

اولاد کا نافرمان ہونا

یہ بات بہت زیادہ غور طلب ہے کہ بچے ذہنی طور پر جو کچھ قبول کرتے ہیں اس میں آدھا حصہ ماں باپ کی طرز فکر اور گھر کے ماحول سے بنتا ہے اور آدھا حصہ باہر کے ماحول سے۔ اگر گھر کا ماحول پرسکون نہ ہو اور ماں باپ لڑتے جھگڑتے رہیں تو بچے بھی ماں باپ کی عادت اختیار کر لیتے ہیں پھر یہ عادت ان میں پختہ ہو جاتی ہے۔ پہلے بہن بھائی آپس میں دست و گریباں ہوتے ہیں اور پھر ماں باپ سے لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ماں باپ میں ذہنی ہم آہنگی نہیں ہوتی اس لیے وہ بچوں کی عادت پر چشم پوشی اختیار کرتے ہیں۔ نتیجے میں بچے گستاخ ہو کر نافرمان ہو جاتے ہیں۔ ایسے ماں باپ جن میں ذہنی ہم آہنگی ہوتی ہے یا اپنے مسائل کی تلخی کو اولاد کے سامنے ظاہر نہیں ہونے دیتے ان کی اولاد ماں باپ کی خدمت گذار ہوتی ہے۔ بے جا لاڈ پیار یا بات بے بات پر سختی بھی بچوں کو باغی بنا دیتی ہے۔ یہ مسئلہ نہایت تکلیف دہ ہے۔ اللہ تعالیٰ تمام والدین کو اس سے محفوظ رکھے۔

طرز عمل میں تبدیلی کے ساتھ ساتھ نافرمان اولاد کیلئے اگر یہ عمل کر لیا جائے تو اس کی برکت سے اولاد فرمانبردار ہو جاتی ہے۔

رات کے وقت بچہ یا بڑا جب گہری نیند سو جائے، سرہانے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ بَلۡ ہُوَ قُرۡاٰنٌ مَّجِیۡدٌ ۙ فِیۡ لَوۡحٍ مَّحۡفُوۡظٍ (البروج 21,22)

ماں یا باپ اتنی آواز سے پڑھیں کہ سونے والے کی نیند خراب نہ ہو عمل کی مدت گیارہ روز اور زیادہ سے زیادہ اکیس روز ہے۔

(حافظ قاسم شاہد، حافظ آباد)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ اگست کے سوالات

(1) میری آواز بہت زیادہ بھدی اور خراب ہے جب تھوڑا اونچی بولوں تو پھٹ جاتی ہے اور شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ دوسروں کے سامنے بولنے سے گریز کرتی ہوں۔ اسی وجہ سے اعتماد کی بہت کمی ہے۔ عبقری کو دیکھ کر امید کی کرن نظر آئی ہے کیا میں ٹھیک ہوسکتی ہوں۔ براہ مہربانی قارئین اپنا آزمودہ علاج یا ٹوٹکہ بتائیں۔ (نیلم، سکھر)

(2) محترم میں مختلف پریشانیوں کا شکار ہوں جن میں سے ایک میرے جسم کا دبلا پتلا ہونے کی پریشانی بھی ہے۔ میری عمر تقریباً 25 سال ہے لیکن بظاہر میں ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ سا ہوں۔ جسم میں قوت و طاقت کا فقدان ہے اور میرے چہرے پر بھی گوشت نہیں ہے۔ گال اندر کی طرف دھنسے ہوئے ہیں۔ (محمد قاسم احمدانی)

(3) میری عمر 23 سال ہے جسمانی طاقت زیرو ہے کوئی ہمدرد ایسا آزمودہ نسخہ بتلائے کہ طاقت آجائے۔ دشمن دار ہوں۔ ایسا بن جاؤں کہ کم از کم دو تین بندوں کو اکیلا ہی سنبھال سکوں۔ (م، ا، ج)

(4) زبان کی لکنت کیلئے مفید و مجرب روحانی اور یونانی علاج جس قاری کو معلوم ہو براہ کرم بتادیں۔ (عبداللہ شاہ، سوات)

(5) کافی عرصہ سے جنسی/ اعصابی اور دماغی کمزوری شدید ہے۔ کافی علاج کے باوجود فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی صاحب آسان، کم خرچ ٹوٹکہ یا نسخہ بتائیں تو میں اسکو اور اسکے سب گھر والوں کو ہمیشہ دعاؤں میں یاد رکھوں گا۔ بڑا پریشان رہتا ہوں۔ سر کے بال سفید ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ عمر اس وقت 32 سال ہے۔ (نعمت اللہ بھٹی، خانیوال)

(6) میری شادی کو 5 سال ہوگئے ہیں شروع سالوں میں تو حمل ہی نہ ٹھہرا اب اگر امید لگتی ہے تو 3,4 ماہ کا ہو کر ضائع ہوگیا ہے۔ میرا بھی دل چاہتا ہے کہ میرے آنگن میں، گود میں کوئی پیارا سا بچہ کھیلے۔ کوئی مفید اور آزمودہ عمل یا نسخہ بتائیں اس کا اجر آپ کو اللہ ضرور دیگا۔ (ثمینہ، پشاور)

جولائی کے جوابات

☆ بہن آپ پریشان نہ ہوں میرے بھتیجے کے ساتھ بھی یہی مسئلہ تھا۔ الحمد للہ اب خوب صحت مند ہے۔ آپ نر کچور اور بل گری ہم وزن پیس کر چٹکی چٹکی دن میں چھ بار دیں چند ہی دنوں میں واضح فرق محسوس ہوگا اور جملہ شکایات بھی رفع ہوجائیں گی۔

(1) بھائی آپ کوئی دوائی نہ کھائیں پنساری سے لونگ، ادرک، دارچینی 3,3 ماشہ لیں تینوں کو 3 چھٹانک پانی میں اس قدر جوش دیں کہ آدھا پاؤ رہ جائے چھان کر محفوظ کریں۔ ہر گھنٹہ بعد 1,1 چمچ بڑا نیم گرم پئیں پیتے پیتے تکلیف ختم ہوگی۔ ناک سے خوب رطوبت بہہ جاتی ہے آزمائیں یاد کریں گے۔

☆ آلو ایک چھٹانک، ادرک 4 ماشہ، لہسن 3 ماشہ لیں حسب ضرورت بھجیا تیار کرلیں۔ ہر قسم کے نزلہ زکام کے لئے اکسیر ہے پہلی ہی خوراک فائدہ دے گی۔ نیا نزلہ زکام دو سے 3 دن میں پرانے کے لئے اور انفلوائنزا کے لئے دس دن روزانہ غذا کے ساتھ استعمال کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔

☆ خالہ آپ پریشان نہ ہوں ایک سیر دہی لیں اسے ململ کے باریک کپڑے میں باندھ کر کسی اونچی جگہ لٹکا دیں رات کو لٹکائیں تو صبح اس دہی کو بیٹے کو کھلائیں صبح لٹکائیں تو شام کو کھانے کو دیں کپڑے میں سے اس کا تمام پانی نچڑ جائے گا صرف دہی استعمال کروائیں اس سے چرس کی خواہش ختم ہو جائے گی اور صحت بھی بن جائے گی۔ 15 دن مستقل استعمال کریں۔

☆ چہرے کے بالوں کیلئے دراصل ہارمونز کا علاج لازم ہے ہارمونز کے لئے آپ ریوند چینی اور میٹھا سوڈا ہموزن لیں ½ چمچ دن میں 3 بار 3 ماہ مستقل استعمال کریں۔ (عفیفہ ہمایوں، اسلام آباد)

تھکی آنکھیں

چہرے کے عوارض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیل، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کے لئے کھیرا، لیموں، پپیتا، بادام اور گاجریں مفید ہوتی ہیں مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جمادیں یا پھر تازہ پپیتے کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں۔ آدھے گھنٹے بعد صاف پانی سے آنکھیں دھولیں۔

(رفاقت علی، صادق آباد)

مجھے شفا اس عمل سے ملی

عبقری کسی خزانے سے کم نہیں۔ (فرخندہ آفتاب)

اسلام علیکم! حکیم صاحب آپ کا رسالہ ہمارے گھر والوں کیلئے کسی خزانے سے کم نہیں۔ ہم سب گھر والے ہر مہینے بڑی بے چینی اور بے صبری سے ''عبقری'' رسالے کا انتظار کرتے ہیں۔ ہماری معلومات خاص طور پر روحانی معلومات میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ عبقری سے پہلے میں ''خواتین ڈائجسٹ، کرن اور شعاع'' جیسے رسالے بہت شوق سے پڑھتی تھی لیکن اب بالکل ہی ان رسالوں کی طرف میرا دل مائل نہیں رہا۔ حکیم صاحب! عبقری رسالے میں ہی میں نے پڑھا تھا کہ بارش کا پانی لیکر اس پر سورۃ فاتحہ اور آخری تینوں قل شریف 70 بار پڑھیں۔ فرمان رسول ﷺ کے مطابق جسم کے ہر حصے حتیٰ کہ گوشت اور ہڈیوں سے بیماری ختم ہو جاتی ہے۔ میں نے یہ پانی دم کیا اور خود بھی استعمال کیا اور ایک ٹیچر اور اپنی چھوٹی خالہ جو کہ تقریباً 12 یا 14 سال سے بیمار تھیں، ان کو بھی دیا۔ انہیں دس، گیارہ سال سے گنٹھیا کا درد تھا بعد میں تقریباً 3 سال سے پراسٹیٹ گلینڈز یعنی پیشاب کا مسئلہ تھا اور ایک دفعہ ان کا آپریشن بھی ہوا۔ آپریشن پر ایک لاکھ لاگت آئی۔ ان کے مالی حالات بھی ٹھیک نہیں تھے لیکن آپریشن کا بھی کوئی اثر نہ ہوا اور ان کی حالت بدستور ویسی ہی رہی۔ میں نے انہیں رسالے میں سے بارش کے پانی کا پڑھ کر بتایا اور ان کو بارش کا پانی بھی پلایا تو انہوں نے پورے یقین کے ساتھ پانی پینا شروع کر دیا۔ انہوں نے تقریباً 6 دن پانی پیا اور چھٹے دن وہ اپنے گھر چلی گئیں تو سات دن پورے کرنے کیلئے میں نے انہیں بوتل میں پانی دے دیا۔ خالہ نے سات دن پورے کر کے پھر کچھ دنوں بعد وہ پانی مزید سات دن پیا اور اسی پانی میں دوسرا پانی ملایا اور میرے خالو کو بھی دیا جن کے سر اور کانوں میں درد تھا تو خالو کو بہت فرق پڑا اور خالہ کو بھی بہت افاقہ ہوا اور تکلیف کم ہوگئی۔ اس کے بعد وزیر آباد میں سرکاری ہسپتال سے ان کا آپریشن ہوا اور ان کے اندر سے 3 رسولیاں نکلیں۔ اب میری خالہ بالکل ٹھیک ہیں اور وہ یہی کہتی ہیں کہ آپریشن اور رسولیاں تو ایک بہانہ ہیں اصل شفاء مجھے بارش کے پانی کی وجہ سے ملی ہے کیونکہ وہ ساری ساری رات روتے ہوئے اور غسل خانے کے چکر لگاتے ہی گزار دیتی تھیں۔ اب ماشاء اللہ رات کو پیشاب کرتی ہیں اور پھر دن کو صبح اٹھ کر کرتی ہیں۔ واقعی اگر اللہ پر بھروسہ رکھ کر اس پانی کو استعمال کیا جائے تو شفاء یقینی ہے۔

آپ کا خواب اور تعبیر

مجھے چٹھی ملتی ہے

خواب: میں نے دیکھا کہ جس کو میں پسند کرتی ہوں وہ ہمارے گھر آئے ہیں۔ ''حقیقت میں وہ دوسرے شہر میں رہتے ہیں اور میں دوسرے شہر میں۔'' سب سے ملنے کے بعد وہ مجھ سے اور میری چھوٹی بہن سے باتیں کرتے کرتے سو جاتے ہیں پھر دوسرے دن وہ چلے جاتے ہیں۔ پھر کچھ دیر بعد دو چٹھیاں آتی ہیں۔ میں، میری امی اور میری بہن ڈائننگ ٹیبل پر بیٹھے ہیں۔ ایک چٹھی میری بہن کو ملتی ہے اور ایک مجھے۔ میری بہن والی چٹھی پر کچھ لکھا ہوتا ہے جو امی پڑھتی ہیں اور میری چٹھی پر (3,7,11) کے ہندسے درج ہوتے ہیں۔ (ج، گ۔ لاہور)

تعبیر: آپ جس شخص کو پسند کرتی ہیں اگر وہ جائز اور شریفانہ طریق سے آپ کا رشتہ طلب کرلے تو وہ ایک اچھا اور سنجیدہ شوہر ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے مستقبل میں اچھی خوشگوار ازدواجی زندگی کا اشارہ ہے لیکن اگر وہ کسی قسم کا چھچھورا پن دکھائے یا ناجائز راستہ اختیار کرنے کی کوشش کرے تو اس کی تدابیر اس کے منہ پر دے مارو۔ اسی میں دین و دنیا کا بھلا ہے اور جذباتی محبت سے ہرگز مغلوب نہ ہوں۔ آپ رسالہ ''اصلاح خواتین'' کا ضرور مطالعہ کریں۔

حجر اسود میں حضور ﷺ کی زیارت

خواب: جمعہ کی رات میں نے خواب دیکھا کہ میں اپنی نانی کے ہمراہ مکہ شریف گئی ہوں۔ وہاں پر لوگ حجر اسود چوم رہے ہیں۔ جب میری باری آتی ہے تو میں جب حجر اسود چومنے کیلئے آگے جھانکتی ہوں تو مجھے حجر اسود میں کعبۃ اللہ شریف نظر آتا ہے اور اس میں ایک صاحب نماز پڑھ رہے ہیں اور ان کی توجہ میری طرف ہے۔ میں چیخ کر لوگوں کو متوجہ کرتی ہوں۔ کہ یہ حضور ﷺ ہیں۔ لوگ میری طرف متوجہ ہو جاتے ہیں اور پھر وہاں پر کھڑے ہوئے سپاہیوں نے لوگوں کو ایک طرف ہٹا کر ایک ایک کو زیارت کیلئے بھیجا۔ اس کے بعد سے جمعہ اور پیر کی رات کوئی نہ کوئی اچھا خواب دیکھتی ہوں۔ لوگ میری باتوں پر مذاق اڑاتے ہیں، میں بہت پریشان ہوں۔ (فاطمہ، شہر کا نام نہیں لکھا)

تعبیر: لوگوں کے مذاق سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں آپ کا خواب مبارک ہے اللہ رب العزت انشاء اللہ اپنے گھر کی زیارت کروائیں گے۔ حج و عمرہ کی سعادت نصیب ہوگی۔ عبادات کی قبولیت کی طرف اشارہ ہے۔ مستقبل میں دین کے پھیلانے کا ذریعہ بنیں گی، درود شریف پڑھنے کا اہتمام کریں۔

میرے دانت ٹوٹ چکے ہیں

خواب: (1) میں نے دیکھا کہ جس لڑکی کو میں پسند کرتا ہوں اس کی شادی ہو رہی ہے اور میں اپنے آپ کو بے بس محسوس کرتا ہوں۔ (2) میں نے دیکھا کہ میں مر چکا ہوں۔ سب لوگ اکٹھے ہیں لیکن کوئی بھی رو نہیں رہا۔ (3) میں نے خواب میں دیکھا کہ میرا ایک سامنے والا اور ایک اس کے ساتھ والا دانت ٹوٹ چکا ہے۔ (ایم شہزاد، کراچی)

تعبیر: پسند کی جگہ پر شادی ہو جانے کی طرف اشارہ ہے آپ کی عمر دراز ہوگی۔ کسی رشتہ دار کے عنقریب انتقال ہو جانے کی طرف اشارہ معلوم ہوتا ہے۔ صوم و صلوٰۃ کی پابندی کریں۔ فجر اور عشاء کی نماز کے بعد ایک تسبیح ''اَللّٰھُمَّ خِرْلِی وَاخْتَرْلِی'' پڑھا کریں۔ شادی کے بعد خوشی نصیب ہوگی۔

خدمت میں کوتاہی

خواب: میں بارات کے ساتھ اوچ شریف گیا ہوا ہوں وہاں معلوم ہوتا ہے کہ ایک بڑے بزرگ کا انتقال ہو چکا ہے جو بہت مشہور اولیاء میں سے تھے۔ میں وہاں ان کا جنازہ پڑھتا ہوں اور ساتھ ساتھ زور سے روتا بھی ہوں۔ اس کے بعد میں ان بزرگ کے مزار کی صفائی کر رہا ہوں کہ دو لڑکیاں جو دونوں میری کزن ہیں، ایک بڑی ہے جس سے میں شادی کرنا چاہتا ہوں اور دوسری اس کی چھوٹی بہن ہے وہاں آتی ہیں۔ میں مزار کی صفائی کر رہا ہوتا ہوں کہ مجھے لال رنگ کے کاغذی پھول ملتے ہیں۔ میں بڑی کزن کو دیتا ہوں اور کہتا ہوں اسے باہر پھینک کر آؤ! وہ کاغذ لال رنگ کے وہیں پھینکتی ہے پھر میں دوسری بہن جو چھوٹی ہے، اسے دیتا ہوں۔ وہ لال رنگ کے کاغذی پھول باہر پھینک آتی ہے اس کے بعد میں وہیں مزار کے احاطہ میں پانی کے حوض میں نلکے سے پانی ڈال رہا ہوتا ہوں۔ پھر لوگ مجھے بلاتے ہیں کہ بارات جا رہی ہے اس کے بعد میں واپس چلا جاتا ہوں۔

تعبیر: آپ کے خواب میں اس طرف اشارہ ہے کہ آپ جس لڑکی کو پسند کرتے ہیں وہ آپ سے محبت تو کرے گی البتہ آپ کی خدمت کرنے میں کوتاہی کرے گی جس سے آپ کو کسی دوسرے کا سہارا لینا پڑے گا اس لیے نہایت سوچ سمجھ کر اپنے ازدواجی معاملے پر قدم اٹھائیں ایسا نہ ہو کہ کل پچھتاوا ہو! اللہ آپ کی دستگیری فرمائے نیز ایسا لگتا ہے کہ بڑی بہن کی بہ نسبت چھوٹی بہن آپ کی اچھی بیوی ثابت ہوسکتی ہے۔

فسادوالی عورت

خواب: میں ایک دوست کی شادی میں شریک ہوتا ہوں۔ رات کا وقت ہے جب میں اکیلا باہر نکلتا ہوں تو ایک مور جو بہت خوبصورت ہوتا ہے، میرے پیچھے لگ جاتا ہے۔ اس سے جان چھڑانا چاہتا ہوں اور میں اس سے ڈرتا بھی ہوں۔ اتنے میں میرے دوست آتے ہیں وہ مور کو بڑی مشکل سے بٹھاتے ہیں۔ وہ مور ایک درخت کے اوپر بیٹھ جاتا ہے اور مجھے خشمگیں نظروں سے دیکھتا ہے۔ مجھے اس سے بہت ڈر لگتا ہے اسی کشمکش میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ (محمد زید، نواب شاہ)

تعبیر: اگر آپ شادی شدہ نہیں ہیں تو ایک ایسی خاتون جو طبعاً فسادی مزاج کی مالک ہے وہ آپ سے نکاح کرنے کی خواہشمند ہوگی اور ہر طرح کی کوشش کرے گی مگر آپ کی اس طرف رغبت نہیں ہوگی۔ جس کے نتیجے میں آپ کی جان چھڑا دی جائے گی اور اس لیے نکاح کا فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر اور استخارہ کر کے کیجئے گا ورنہ کسی فسادی عورت کے ہتھے چڑھنے کا اندیشہ ہے۔ واللہ اعلم۔

برائے فرزند نرینہ

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ نے فرمایا کہ جس شخص کے لڑکا نہ ہو، یہ دعا بازو پر باندھ کر مباشرت کرے اور ہر نماز کے بعد ایک ایک مرتبہ پڑھتا رہے اور اگر روزی کا دروازہ بند ہو گیا ہو تو اس کی برکت سے وہ بھی کھل جائے گا۔

''بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَاذَاالْعَرْشِ الْكَرِيْمِ وَالْمُلْكِ الْقَدِيْمِ وَالْكِبْرِيَاءِ الْعَظِيْمِ وَالصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيْمِ يَامُرْسِلَ الرِّيَاحِ وَيَافَالِقَ الْاِصْبَاحِ وَيَا بَاعِثَ الْاَرْوَاحِ وَيَاذَاالْجُوْدِ بِالسَّمَاحِ يَااَللّٰهُ يَارَحْمٰنُ يَارَحِيْمُ يَا اَحَدُ يَا صَمَدُ يَا فَرْدُ يَا وِتْرُ يَاحَيُّ يَاقَيُّوْمُ يَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ بِرَحْمَتِكَ يَااَرْحَمَ الرّٰحِمِيْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ وَسَلَّمَ'' (علی رضا، رائیونڈ لاہور)

الفت کے قابل: محبت ان سے رکھو جو نیکی کر کے فراموش کر دیں اور کوئی قصور دیکھیں تو معاف کر دیں۔

خوراک سے پُرسکون لمبی عمر پائیں

ایک محقق نے بتایا کہ موت کا تناسب اتنا ہی کم ہو جاتا ہے جتنا کہ کیلوریز کو کوئی ہر ہفتہ خرچ اور استعمال کر دے۔ تحقیق کا عمل تو ہر وقت جاری رہتا ہے بعد کے مطالعہ سے معلوم ہوا کہ مختلف مشاغل کے مختلف فائدے ہوتے ہیں۔ (عمران نذیر، سرگودھا)

ایک سروے کے مطابق آج ۵۰ سال کے لوگ ۱۰۰ سال تک زندہ رہنے کے بارے میں کافی سنجیدہ ہو رہے ہیں اور چاہتے ہیں کہ وہ اس عمر تک اچھی صحت کے ساتھ پہنچیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ وہ اپنا تھوڑا سا وقت بھی نرسنگ ہوم میں گزاریں۔ اپنی آزادی چھن جانے اور دوسروں پر انحصار کرنے کے خوف سے ان کا زندہ رہنے کا حوصلہ کم ہو رہا ہے۔ عمر رسیدہ لوگوں پر یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ دائمی بیماری عمر بڑھنے کا نتیجہ نہیں ہوتی بلکہ یہ زندگی گزارنے کے طرزِ عمل کے انتخاب پر منحصر ہے۔ ڈاکٹر تھام جو کہ ہارورڈ میڈیکل سکول میں استاد ہیں ان کا کہنا ہے کہ عام طور پر لوگ کہا کرتے تھے کہ کون سو سال کا ہو گا لیکن وہ محسوس کر رہے ہیں کہ اب یہ ممکن ہے۔ جدید ادویات انسان کی ظاہری شکل و صورت تو تبدیل نہیں کر سکتیں لیکن دوائیں اور سرجری اتنا تو کر سکتی ہے کہ جب جسم کی توڑ پھوڑ کا عمل شروع ہو تو اس کو کسی حد تک روک دیا جائے۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ ہم اپنی زندگی کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ دنیا میں سو سال کی عمر کے لوگ بہت کم ہیں البتہ امریکہ کی آبادی میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔ اس طبقہ میں پچھلے 20 سال میں 16 گنا اضافہ ہوا ہے۔ 1990ء میں ان کی تعداد 3700 تھی جو اب اندازاً 12000 ہو گئی ہے۔ امریکن مردم شماری بیورو کا خیال ہے کہ 90 لاکھ لوگ جو 1946ء اور 1964ء کے درمیان پیدا ہوئے 90 سال سے زائد عمر کے اور 30 لاکھ سو سال کی زائد عمر تک پہنچیں گے۔ اس موضوع پر بہت سی کتابوں کے مصنفین کا کہنا ہے کہ سو سال پہلے اتنی لمبی عمر پانے کے امکانات 500 میں سے ایک تھے۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ عمر رسیدہ لوگ بہ نسبت ان لوگوں کے جن کی عمریں 70 سال کے لگ بھگ ہوتی ہیں، بہتر صحت رکھتے ہیں۔ Perl's New England میں سو سال کی عمر کے 79 لوگوں کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ سب لوگ 90 سال کی دہائی میں فعال زندگی گزار رہے تھے اور جب ان زندہ دل لوگوں کی موت کا وقت قریب آجاتا تو ان کو پرسکون موت نصیب ہوتی۔ بڑھاپا بڑھنے کا انحصار اس بات پر کم ہوتا ہے کہ ہم کون ہیں بلکہ اس بات پر زیادہ ہوتا ہے کہ ہم کیا کھاتے ہیں، کتنی ورزش کرتے ہیں اور اپنے دماغ کو کس طرح استعمال میں لاتے ہیں۔ **ورزش کا جادو:** فرض کریں کہ یہ ایک ایسی دوا ہے جو آپ کو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مضبوط اور مستعد رکھتی اور ساتھ ہی آپ کے دل اور ہڈیوں کی حفاظت کرتی ہے۔ آپ کی نیند، یادداشت اور موڈ کو بہتر بناتی، آپ کو کینسر سے محفوظ رکھتی اور وقت سے پہلے آنے والی موت کے خطرے کو کم کر دیتی۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ورزش میں یہ تمام فائدہ موجود ہیں۔ حتیٰ کہ ان لوگوں کو بھی ورزش سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے جو اسے زندگی میں دیر سے اپناتے ہیں۔ جاپانی جڑواں بہنوں Kin Narita اور Gin Kanie نے کچھ عرصہ قبل اپنی 105 ویں سالگرہ پودے لگا کر اور پہلی بار گالف کھیل کر منائی۔ Kanie نے بتایا کہ ان کی لمبی عمر کا راز کوئی نہ کوئی مشغلہ ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ اس عمر میں بھی روزانہ دو گھنٹے پیدل چلتی ہے۔ جب ڈاکٹر ریلف نے ۱۹۶۰ء کے ابتدائی عشرے میں ۹۰۰۰ لوگوں کی صحت کے بارے میں تحقیق کی تو اس وقت یہ سمجھا جاتا تھا کہ بہت زیادہ ورزش ۵۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کیلئے نقصان دہ ہو سکتی ہے لیکن ۱۹۸۶ کی تحقیق نے اس کو بالکل غلط ثابت کر دیا ہے۔ ایک محقق پیفن برگر نے بتایا کہ موت کا تناسب اتنا ہی کم ہو جاتا ہے جتنا کہ کیلوریز کو کوئی ہر ہفتہ خرچ اور استعمال کر دے۔ تحقیق کا عمل تو ہر وقت جاری رہتا ہے۔ بعد کے مطالعہ سے معلوم ہوا کہ مختلف مشاغل کے مختلف فائدے ہوتے ہیں۔ اب ہر کوئی اس بات سے متفق ہے کہ arobic exercise آپ کے دل، پھیپھڑوں اور دماغ کی حفاظت کرتی ہیں۔ ٹفٹ یونیورسٹی کی حالیہ تحقیق کے مطابق وزن اٹھانے کی ورزش ایک ادھیڑ عمر، نازک شخص کو بھی اتنا ہی فائدہ دیتی ہے جتنا ایک ہائی سکول کے نوجوان کو فائدہ دیتی ہے۔ جب ڈاکٹر ماریہ کے سپرد ۹۰ سالہ دائمی بیمار کیے گئے تو اس نے ان سے ہفتہ میں تین بار وزن اٹھانے کی دو ماہ تک ورزش کرائی تو اس کے نتیجے میں ان کی پیدل چلنے کی رفتار تین گنا ہو گئی اور وزن اٹھانے کی استعداد بھی بڑھ گئی۔ **خوراک سے لمبی زندگی پائیں:** ہم سب جانتے ہیں کہ چکنائی، نمکیات اور خالی کیلوریز سے بہت سے خطرات لاحق ہو سکتے ہیں مثلاً موٹاپا، نامردی سے لے کر فشارِ خون اور دل کی بیماریاں۔ کھانے کے کچھ طریقے ہیں جن کو اپنانے سے آپ زیادہ عرصہ جوان رہ سکتے ہیں۔ ایک اور مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ غذا میں تبدیلی ہائی بلڈ پریشر کو تقریباً ختم کر دیتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر ۵ کروڑ امریکہ کے بوڑھے لوگوں کو دل کے دورہ اور گردوں کے فیل ہونے کے خطرہ سے دوچار رکھتا ہے۔ ڈاکٹر بائیڈ ایٹن نے غذا اور دائمی امراض کے بارے میں بہت زیادہ لکھا ہے۔ ان کے مطابق شدید فشارِ خون بڑھتی ہوئی عمر کا ایک لازمی حصہ نہیں بلکہ یہ تہذیب و تمدن کی بیماری ہے۔ شاید آپ کو یہ معلوم نہیں ہو گا کہ امریکہ میں ہر تیسرا امریکی پچاس سال کی عمر میں فشارِ خون میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ان میں سے آدھے (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت -/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے ''شہد کی کرامات'' کتاب ضرور پڑھیں۔

عدل چاہتے ہو یا فضل

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

انسان کے گناہ اتنے ہیں کہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ روزانہ کتنی دفعہ نافرمانی کرتا ہے اور اس سے کتنے گناہ سرزد ہوتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ ہر وقت ہر لمحہ منہ سے کلمہ خیر نکالنا چاہئے اور ہر وقت اللہ سے معافی مانگنی چاہئے۔ انسان کے گناہ اتنے ہیں کہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ روزانہ کتنی دفعہ نافرمانی کرتا ہے اور اس سے کتنے گناہ سرزد ہوتے ہیں۔ انسان نے اگر بخشے جانا ہے تو صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی رحمت سے بخشا جائے گا ورنہ اس کے اعمال کسی بھی کام نہیں آئیں گے۔ چودھری شریف اپنے نام کی طرح شریف تھا۔ بستی والے عزت کی نگاہ سے دیکھتے تھے لیکن اس کی دوستی چودھری بوٹا سے تھی، چودھری بوٹا انتہائی چالاک اور مکار آدمی تھا۔ اس کی شکل سے عیاری ٹپکتی تھی۔ سارا دن لوگوں کو لوٹنے کے منصوبے بناتا رہتا تھا۔ چودھری شریف اور چودھری بوٹا دونوں کلاس فیلو اور بچپن کے دوست بھی تھے۔ چودھری بوٹا روزانہ جو بھی واردات کرتا تھا اس کی روئیداد مرچ مصالحہ لگا کر چودھری شریف کو سناتا تھا اور چودھری شریف ہمیشہ اس کو منع کرتا تھا کہ برے کاموں سے باز آ جائے۔ چودھری شریف انتہائی نیک آدمی تھا مگر کم علمی کی وجہ سے ہمیشہ چودھری بوٹا کو کہتا تھا کہ ''میں پانچ وقت نماز پڑھتا ہوں اس لئے اللہ مجھے جنت میں بھیجے گا اور تجھے جہنم میں بھیجے گا۔ جبکہ چودھری بوٹا کہتا تھا کہ اللہ مجھے معاف کر دے گا۔ چودھری شریف ہمیشہ سخت لہجے میں بات کرتا تھا جبکہ چودھری بوٹا دھیمے لہجے میں اور انکساری سے بات کرتا تھا اور لوگوں کو شک تھا کہ چودھری شریف اور چودھری بوٹا مل کر منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ ایک دفعہ چودھری بوٹا بری نیت سے کسی کے گھر میں داخل ہو گیا۔ چودھری بوٹا نے جوتا اور کپڑے چودھری شریف کے پہنے ہوئے تھے۔ گھر والے جاگ گئے چودھری بوٹا کے پاس اسلحہ تھا۔ اس نے فائر کیا اور ایک آدمی قتل ہو گیا۔ وہ بھاگتا ہوا سیدھا چودھری شریف کے ڈیرہ پر گیا۔ جوتا اور کپڑے خون آلود ہو چکے تھے۔ ان لوگوں نے بھی پیچھا کرنا شروع کر دیا۔ چودھری بوٹا نے چودھری شریف کے کپڑے اتارے ہی تھے اور اپنے پہن رہا تھا کہ پیچھا کرنے والے قریب پہنچ گئے۔ وہ وہاں سے بھاگ گیا اور جب لوگ چودھری شریف کے ڈیرہ پر پہنچے تو دیکھا خون آلود کپڑے اور جوتا پڑا ہوا ہے۔ انہوں نے چودھری شریف سے پوچھا کہ یہ کپڑے اور جوتا تیرا ہے۔ چودھری شریف نے کہا ہاں، اس کو پتہ نہیں تھا کہ معاملہ کیا ہے انہوں نے کہا تم نے ہمارے آدمی کو ابھی ابھی قتل کیا ہے۔ وہ قسمیں کھانے لگا کہ اسے کسی بات کا پتہ نہیں ہے مگر لوگوں نے چودھری شریف کو پکڑ کر پولیس کے حوالے کر دیا۔ چودھری شریف انکار کرتا تھا مگر بات اس کے خلاف جاتی تھی کیونکہ تمام برآمدگی اس کے ڈیرہ سے ہوئی تھی۔ چودھری شریف سے پوچھا گیا کہ تمہارے ڈیرہ پر کون آتا ہے اس نے کہا کہ چودھری بوٹا آتا ہے اور قتل بھی اس نے کیا ہے۔ پولیس نے چودھری بوٹا کو بھی گرفتار کر لیا۔ پولیس نے دونوں کا چالان عدالت میں بھجوا دیا اور عدالت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جو بھی ان کو ملنے جاتا تھا تو چودھری شریف کہتا تھا کہ میں نے کوئی قتل نہیں کیا اللہ مجھ سے عدل کرے گا اور کہتا تھا کہ اللہ عدل کر، عدل کر۔ ہر وقت یہی کہتا کہ اللہ عدل کر۔ جبکہ چودھری بوٹا کہتا تھا کہ اللہ میں گناہ گار ہوں معاف کر دے اور ہر وقت اللہ سے معافی مانگتا رہتا تھا۔ وقت گزرتا رہا۔ تمام قیدی بھی چودھری شریف کو کہتے تھے کہ اللہ سے ہر وقت معافی مانگا کرو عدل نہ مانگا کرو۔ ہمارے گناہ بہت زیادہ ہیں مگر چودھری شریف بضد رہا آخرکار فیصلہ کی گھڑی آن پہنچی۔ عدالت نے شہادت کی روشنی میں چودھری شریف کو سزا دے دی جو عدل مانگتا تھا اور چودھری بوٹا کو بری کر دیا جو معافی مانگتا تھا۔ درست ہے ہر وقت معافی مانگنی چاہئے۔

بھولا بسرا نبوی ﷺ علاج اور سائنس

ریاض اللہ ملہی
رائے جنگ

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''شفاء دو چیزوں میں پوشیدہ ہے' پچھنا کے ذریعے کٹ لگوانے میں اور شہد کے استعمال میں۔'' پھر فرمایا: ''پچھنے سے علاج کرنیوالا کیا ہی اچھا آدمی ہے کہ (فاسد) خون نکال دیتا ہے اور پشت کو ہلکا کر دیتا ہے اور نظر کو تیز کرتا ہے۔

پچھنے لگوانا (حجامہ) آپ ﷺ کی سنت ہے اور ایک بہترین علاج ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے خود پچھنے لگوائے اور دوسروں کو ترغیب دی۔ پچھنا ایک قدیم علاج ہے جو کہ بہت مفید ہے۔ یہ گرم اور سرد دونوں علاقوں میں مفید ہے۔ چین کا یہ قومی علاج ہے اور پورے ملک میں یہ علاج کیا جاتا ہے۔ یہ عرب ملکوں کے علاوہ جنوب مشرقی ایشیاء کے ملکوں میں بھی رائج ہے۔ امریکہ اور یورپ کی یونیورسٹیوں میں ان طلبہ کو جو کہ (Medicine Alternative) پڑھ رہے ہیں حجامہ (پچھنا لگوانا) پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا: ''شفاء دو چیزوں میں پوشیدہ ہے۔ پچھنا کے ذریعے کٹ لگوانے میں اور شہد کے استعمال میں''۔ ایک اور مقام پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''پچھنے سے علاج کرنے والا کیا ہی اچھا آدمی ہے کہ (فاسد) خون نکال دیتا ہے اور پشت کو ہلکا کر دیتا ہے اور نظر کو تیز کرتا ہے اور ابن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ معراج کی رات نبی اکرم ﷺ کا گزر فرشتوں کی جس جماعت پر بھی ہوا انہوں نے آپ ﷺ سے کہا کہ آپ پچھنے کو لازم پکڑیں'' حضرت ابو کبشہ انماری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ سر مبارک پر اور دونوں کندھوں کے درمیان پچھنا لگوایا کرتے تھے اور فرماتے: ''جس شخص نے (پچھنے کے ذریعے) اپنا گندہ خون نکلوا دیا تو اب اسے کوئی خدشہ نہیں اس بات سے کہ وہ کسی بیماری کا کوئی علاج کرائے۔

'' حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضور ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ جو چاند کی سترہ تاریخ کو پچھنے لگوائے تو یہ پچھنے لگوانا ہر بیماری کیلئے شفاء ہے۔ حضرت عبدالرحمٰن بن ابی لیلیٰ سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ ﷺ پر جادو کیا گیا تو آپ ﷺ نے اپنے سر پر پچھنا لگوایا۔ قمری مہینے کی 17' 19 اور 21 تاریخوں میں پچھنا لگانا چاہیے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''بہترین دن جن میں تم پچھنا لگاتے ہو وہ قمری مہینے کی سترھویں' انیسویں اور اکیسویں تاریخ کے دن ہیں''۔

روزہ کی حالت میں پچھنا لگوانا: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے پچھنا لگوایا جب کہ آپ ﷺ روزے سے تھے۔

ہمارے تجربے میں جن امراض میں لوگوں کو شفاء حاصل ہوئی درج ذیل ہیں: ☆ خاص طور پر دردِ سر ☆ ٹینشن کی وجہ سے دردِ سر ☆ ڈپریشن ☆ شقیقہ ☆ کندھوں کا درد ☆ گردوں کا درد ☆ بلڈ پریشر ☆ سر چکرانا ☆ کان میں آوازیں آنا ☆ کمر کا درد ☆ عرق النسا ☆ ایڑی کا درد ☆ ٹانگوں کا درد ☆ نفسیاتی امراض ☆ جادو (سحر) ☆ برص ☆ گھٹنوں کا درد ☆ الرجی ☆ کسی بھی مقام پر درد ہو وہاں پچھنا لگایا جائے تو انتہائی مفید ہے۔

پچھنا کے عام فوائد: خون صاف کرتا ہے اور حرام مغز کو فعال بناتا ہے۔ ☆ شریانوں پر اچھا اثر ہوتا ہے۔ ☆ پٹھوں کے اکڑاؤ کو ختم کرنے کیلئے مفید ہے۔ ☆ دمہ اور پھیپھڑوں کے امراض اور انجائنا کیلئے مفید ہے۔ ☆ سر درد' دردِ شقیقہ اور دانتوں کے درد کو آرام دیتا ہے۔ ☆ آنکھوں کی بیماریوں Conjunctivits میں مفید ہے۔ ☆ رحم کی بیماریوں اور ماہواری کیلئے مفید ہے۔ ☆ گنٹھیا اور عرق النساء میں مفید ہے۔ ☆ فشار خون میں آرام پہنچاتا ہے۔ ☆ کندھوں' سینہ اور پیٹھ کے درد میں مفید ہے۔ ☆ کاہلی' سستی اور زیادہ نیند آنے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ ☆ ناسور، کیل' مہاسوں اور خارش میں مفید ہے۔ ☆ دل کے ضعف اور دردِ گردہ میں مفید ہے۔ ☆ زہر خوانی میں مفید ہے۔ ☆ مواد بھرے زخموں کیلئے مفید ہے۔ ☆ الرجی میں مفید ہے۔ ☆ جسم کے کسی حصے میں درد ہو تو اس جگہ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ صحت یاب لوگ بھی کرا سکتے ہیں کیونکہ یہ سنت ہے اور اس میں بیماریوں سے بچاؤ ہے۔ جیسا کہ ہر علاج میں ایک معروف بات ہے کہ بعض مریضوں کو مکمل فائدہ ہوتا ہے اور بعض کو کم فائدہ ہوتا ہے اور بعض کو عارضی فائدہ ہوتا ہے کیونکہ شفاء اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے۔

پچھنے لگانے کیلئے ضروری اشیاء: ☆ دستانے (صرف ایک مرتبہ استعمال کریں) ☆ ٹشو پیپر ☆ اسٹرلائیز کیا ہوا ریزر بلیڈ (نیا ریزر بلیڈ) ☆ گلاس' پچھنا لگانے کیلئے۔ **طریقہ:** ہاتھوں پر دستانے چڑھا لیں۔ درد کے مقام کی جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ بال ہوں تو انہیں سیفٹی ریزر سے صاف کر دیں۔ ورنہ گلاس جلد پر نہیں چپکے گا' گلاس کے اندر چھوٹا سا ٹشو پیپر جلا کر ڈال دیں اور گلاس کو درد کی جگہ پر رکھ کر ہاتھ سے دبائے رکھیں۔ ٹشو پیپر کے جلنے سے گلاس کے اندر کی آکسیجن ختم ہو جائے گی۔ اندر خلا ہونے اور باہر کی ہوا کے دباؤ کے باعث گلاس جلد پر چپک جائے گا۔ اندرونی دباؤ کے باعث مریض کی جلد ابھر کر گلاس کے اندر نصف کرہ کی شکل میں چلی جائے گی۔ جسم کا خون جلد کی سطح پر آ کر جمع ہو جائے گا۔ ☆ گلاس کو ایسے ہی 5 منٹ چپکا رہنے دیں اور پھر انگلی کی مدد سے الگ کر دیں۔ ☆ اس جلد کے ابھرے ہوئے حصہ پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر بلیڈ سے ہلکے ہلکے چیرے لگا دیں' لیکن یہ چیرے رگوں اور نسوں کے قریب مت لگائیں۔ ☆ اب ایک مرتبہ پھر ٹشو پیپر میں آگ لگا کر گلاس کے اندر رکھ دیں تاکہ آکسیجن کے جلنے سے اس کے اندر خلا پیدا ہو جائے۔ گلاس کو اسی سرخ دائرہ والی جلد پر دوبارہ چپکا دیں۔ خلاء کے دباؤ کے باعث چیرہ کے اندر سے خون رس رس کر گلاس میں جمع ہونے لگے گا۔ گلاس کو اسی حالت میں 5 منٹ تک رہنے دیں۔ یہاں تک کہ اس کے اندر خون جمع ہو کر جمنے لگے۔ پھر گلاس کو الگ کر دیں۔ ☆ بہتر یہ ہے کہ پچھنا انہیں دنوں میں لگایا جائے جو رسول اللہ ﷺ نے بتلائے ہیں۔ یعنی چاند کی 17' 19 اور 21 تاریخ کو۔ تاہم ضرورت کے تحت کسی دن بھی لگایا جا سکتا ہے۔ پچھنا صبح سویرے لگانا بہتر ہے۔ تاہم ضروری ہے کہ انسان خالی پیٹ ہو' کھانے کے 6 گھنٹے بعد اور مشروبات پینے کے 1½ گھنٹے بعد انسان کا معدہ خالی ہوتا ہے۔ لہٰذا اگر اس کا اہتمام کر لیا جائے تو مضائقہ نہیں۔ ☆ پچھنا کا عمل مکمل ہو جانے کے بعد دستانے' ریزر بلیڈ اور گلاس کو احتیاط کے ساتھ ضائع کر دیں اور انہیں دوبارہ استعمال مت کریں اور بہتر یہ ہے کہ انہیں زمین میں دبا دیں جیسا کہ آپ ﷺ نے حکم فرمایا۔ ☆ پچھنا لگنے کے بعد غسل کر لیں' یہ مستحب ہے اور 1 گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ ☆ چونکہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے مریضوں کا علاج صدقہ سے کرو اس لئے ہم اپنے مریضوں کو تلقین کرتے ہیں کہ کچھ صدقہ کر دیں اور شکرانے اور شفاء کی نیت سے دو رکعت نفل پڑھ لیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں سنت پر عمل کرنے کی توفیق نصیب فرمائے۔ نوٹ: اس کا اہتمام کیا جائے گا کہ گلاس جو استعمال کیا گیا ہے کسی دوسرے فرد پر نہ استعمال کیا جائے کیونکہ ایسا کرنے سے ہیپا ٹائٹس B اور C اور ایڈز لگنے کا خطرہ ہے۔ پچھنا لگانے کیلئے کئی قسم کے آلات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ایسے آلات بہت خطرناک ہیں کیونکہ وہ گلاس بار بار استعمال کیا جاتا ہے۔ لہٰذا انہیں استعمال کرنے سے قطعی طور پر گریز کیا جائے۔ پچھنا لگانے کے لئے احتیاطی تدابیر' پچھنا لگانے کے ممکنہ مقامات کی نشاندہی (تصویروں سے) کیلئے کتاب ''الحجامہ'' مصنف ''ڈاکٹر امجد احسن علی'' کا مطالعہ کیجئے۔ یہ مضمون بھی اسی کتاب سے لیا گیا ہے۔

کچی سبزیاں اور ان کے کرشماتی اثرات

سید عمران فیاض

اگر کوئی آدمی دو تین ماہ کچی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرے تو اس کے جسم میں غیر معمولی چستی پھرتی اور طاقت رونما ہو جائے گی اور جسم کے اندر جس قدر زہریلے اور گندے مادے ہوں، نکل جائینگے اور تندرستی اور توانائی عود کر آئے گی

موسمی سلاد:۔

☆ سلاد' پیاز' ٹماٹر اور پودینہ کو کاٹ کر ان میں نمک اور سیاہ مرچ کا پاؤڈر شامل کریں اور مناسب سمجھیں تو اس پر لیموں کا رس ڈالیں' بہت لذیذ مرکب بن جائے گا۔

☆ کھیرا کے باریک باریک قتلے کاٹ لیں' اس میں ابلے ہوئے آلو' ٹماٹر' سبز پودینہ شامل کر لیں اور نمک و مرچ سیاہ چھڑک کر اس میں لیموں کا رس حسب ذائقہ نچوڑ لیں' بہت خوش ذائقہ ہوگا کیونکہ ایسے لوازمات سے کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

☆ مولی کو کدوکش کر لیا جائے پھر اس میں مولی کے پتے' پیاز اور ٹماٹر کاٹ کر شامل کر لیں' اس پر نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی ڈال کر کھائیں' بہت طاقتور اور ہاضم چیز ہے۔

☆ ان اشیاء کو روٹی سے کھائیں اگر چاہیں تو ان میں بعض موسمی پھل بھی شامل کر لیں اگر کوئی آدمی دو تین ماہ کچی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرے تو اس کے جسم میں غیر معمولی چستی، پھرتی اور طاقت رونما ہو جائے گی اور جسم کے اندر جس قدر زہریلے اور گندے مادے ہوں، نکل جائینگے اور تندرستی اور توانائی عود کر آئے گی۔

لیموں کی چائے:۔ اگر طبیعت بھاری ہو' متلاتی ہو تو صبح کے وقت ہلکی چائے بنا کر لیموں نچوڑ کر پئیں' بے حد فائدہ ہو گا۔ طبیعت کو فرحت حاصل ہوگی۔

لیموں کا اچار: خوب عمدہ لیموں پچاس عدد لے لیں۔ نمک 1 کلو ملا کر آٹھ دن تک دھوپ میں رکھیں' اس کے بعد لیموں خشک کر لیں اور کسی مرتبان میں ڈال کر اس میں دگنے لیموں کا عرق نچوڑ دیں۔ چار دن تک دھوپ میں رکھیں، صحت بخش لیموں کا اچار تیار ہے۔

لیموں کی سکنجبین:۔ حسب ضرور پانی لے کر حسب ذائقہ چینی ملا لیجئے۔ اس کے بعد لیموں کا رس ملا لیجئے' خوش ذائقہ سکنجبین تیار ہے۔

سر کی خشکی کیلئے:۔ سر میں خشکی ہو تو تل کے ایک پاؤ تیل میں چوتھائی حصہ لیموں کا عرق ملا کر چند دن تک بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیے' خشکی دور ہو جائے گی۔

لیمن سکوائش آفتابی:۔ کلو بھر عمدہ رسیلے لیموں کا رس نکال لیں اور عرق میں سیر بھر چینی ملا کر مسلسل سات دن تک دھوپ میں رکھیں' اس میں اپنی حسب منشا ایسنس بھی ڈال سکتے ہیں۔ فلٹر کر کے خشک بوتلوں میں بھر لیں۔

بالوں کیلئے:۔ لیموں کے رس میں آملہ پیس کر بالوں کی جڑوں میں نہانے سے گھنٹہ پہلے لیپ کر لیں۔ اس عمل سے بال لمبے اور چمکیلے ہو جائیں گے۔

چہرے کی رنگت کیلئے: رات کو سونے سے قبل خوب اچھی طرح منہ دھو کر تولیے سے خشک کر لیجئے۔ اس کے بعد تازہ لیموں کا رس نکال کر کپڑے سے چھان کر آنکھوں کو بچا کر منہ دھو لیجئے۔ انشاء اللہ چہرے کے داغ' مہاسے' کیل اور چھائیاں چند دنوں میں ہی دور ہو جائیں گی۔

لیموں کے طبی فوائد:۔ یہ سرد تر ہے' حرارت کو تسکین دیتا ہے' طبیعت کی بد اعتدالی کو دور کر کے سکون پیدا کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے' مقوی معدہ ہے' قے کو بند' متلی کو دور کرتا ہے۔ حفظ ماتقدم کے طور پر ملیریا میں مفید ہے۔

پیاز: اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں ایک جنگلی اور دوسری بستانی۔ ان دونوں میں بظاہر کوئی فرق نہیں لیکن بستانی پیاز کھانے اور ادویات میں مستعمل ہے۔ اس کا مزاج گرم و تر ہے۔ بعض کے نزدیک گرم و خشک بھی ہے۔ یہ مشہور و عام سبزی ہے' جس کے بغیر سالن نہیں پکایا جاتا۔ اس کو گوشت میں مصالحہ کی بجائے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ تقطیر البول میں نافع ہے۔ برسات کے موسم میں اس کا استعمال موسمی بیماریوں کیلئے بڑا مفید ہے۔ اس کا اچار کھانے سے ریاح کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ تلی کے ورم کا بڑا علاج ہے۔ غذا میں اس کے استعمال سے آنکھوں کی بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ ہیضہ میں نافع ہے۔

لہسن (تھوم):۔ یہ تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے' اس کا رنگ زردی مائل سفید اور ذائقہ تلخ و تیز ہوتا ہے۔ اس کے دو دن کے استعمال سے خون کا دباؤ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

نیلوفر سے شفایاب ہوں

آدھے سر کا درد اگر بائیں طرف ہو تو اس کا علاج نیلوفر سے کیا جائے تو کامیاب ہے۔ (ایڈیٹر)

نیلوفر ایک خوبصورت پھول ہے۔ کچھ لوگ اسے کنول بھی کہتے ہیں۔ پانی کے اندر خاص طور پر کھڑے پانی میں، گہرے تالابوں' جھیلوں میں اس کا پودا ہوتا ہے۔ اصل حالت میں اس کے پھول بہت خوبصورت اور دلربا ہوتے ہیں۔ مرجھانے اور خشک ہونے پر اپنی دلربائی اور حسن کھو دیتے ہیں۔ ایک صاحب خشک کنول کے پھول کو اٹھا کر کہنے لگے لو جی لوگ بھی بے وقوف ہیں۔ کیا یہی کنول کا پھول ہے' لوگ جس کی تعریف کرتے ہیں؟ میں نے کہا کہ یہ خشک ہو کر اپنا حسن کھو چکا ہے لیکن اس کے وہ فائدے ہرگز ضائع نہیں ہوئے جو اس کے بطور دوا استعمال میں پوشیدہ ہیں۔

درد سر دائمی: کنول درد سر کا علاج ہے۔ گرمیوں میں شدید درد ہوتا ہے یا گرم تلی ہوئی اشیاء کے کھانے سے زیادہ درد ہوتا ہے تو ایسے درد سر کو صفراوی درد کہتے ہیں۔ نیلوفر اس کا بہترین علاج ہے۔ اس کا شربت پئیں یا پھول رات کو ایک کپ گرم پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح مل چھان کر ہلکا میٹھا ملا کر پی لیں۔

درد شقیقہ: آدھے سر کا درد اگر بائیں طرف ہو تو اس کا علاج نیلوفر سے کیا جائے تو کامیاب ہے۔ اس درد میں مریض کو بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے اور مریض محسوس کرتا ہے کہ سورج نکلتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ جوں جوں سورج نکلتا ہے درد بڑھتا ہے حتیٰ کہ سورج جب غروب ہونے لگتا ہے تو درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ درد اگر بائیں طرف ہو تو اس کا علاج ٹھنڈی چیزیں ہیں اور ان میں نیلوفر کو اولین حیثیت حاصل ہے۔

بے خوابی: جب تک ہم روحانی دنیا کے قریب تھے یہ مرض نہیں تھا جب سے ہم مادی دنیا کے قریب تر ہوئے ہیں اس مرض نے گھیر لیا ہے۔ پھر اس کے علاج کیلئے طرح طرح کی ادویات گولیاں انجکشن استعمال کئے جاتے ہیں۔ بعض اوقات بے خوابی کی وجہ دماغی پردوں کی خشکی ہوتی ہے اور مریض خواب آور گولیوں سے وقت گزارتا ہے لیکن یہ گولیاں وقتی طور پر تو فائدہ دیتی ہیں جبکہ خشکی مزید بڑھتی رہتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ گولیاں بھی بے اثر ہو جاتی ہیں۔ پھر مریض اس سے زیادہ طاقت ور گولیاں استعمال کرتا ہے حالانکہ اس کا مرض خشکی سے شروع ہوا تھا۔ تری پر ختم ہو سکتا تھا لیکن مزید خشک ادویات استعمال کرنے سے مرض میں اضافہ ہوتا ہے ایسی کیفیات کیلئے نیلوفر کا تیل، شربت اور اکیلا سفوف بھی مفید تر ہے۔ شربت نیلوفر: گل نیلوفر اکلو' دانہ الائچی خورد ۱۰۰ گرام' صندل سفید ۱۰۰ گرام تمام ادویہ کو دھیمی آنچ پر سات کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی چار کلو باقی بچے تو ٹھنڈا کریں اور مل چھان کر اس پانی میں پانچ کلو چینی ڈال کر شربت کی طرح دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گاڑھا کر کے محفوظ رکھیں۔ خوراک ۳ سے ۵ تولہ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

(عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور)

بخدا میں تو اسے مردہ ہی سمجھ رہا تھا حالانکہ جو شخص جسے میں مردہ سمجھ رہا تھا حقیقتاً وہ زندہ تھا۔ ظاہراً تو ہر دیکھنے والا اسے مردہ ہی سمجھتا مگر وہ واقعی زندہ ہی تھا۔

میں اپنی دکان پر بیٹھا کسی سوچ میں گم تھا کہ (یاد رہے کہ سخت ترین گرمی تھی اور عین دوپہر کا وقت تھا) ایک نئی کار میرے سامنے رکی اور اس کا دوسری طرف والا گیٹ کھلا اور پھر بند ہو گیا۔ گاڑی سٹارٹ ہوئی اور یہ جا وہ جا۔ لیکن جب میں نے دیکھا تو وہاں ایک لاش پڑی ہوئی تھی میں نے گاڑی کی طرف دیکھا لیکن وہ نظروں سے اوجھل ہو چکی تھی۔ اب مجھے بڑی پریشانی لاحق ہوئی۔ لامحالہ پریشانی کی بات تھی مگر میں نے جب غور کیا تو اس لاش یعنی ہڈیوں کا پنجر جو تھا اس میں حرکت ہوئی تو میری پریشانی قدرے کم ہوئی اور حیرت میں اضافہ بھی۔ جب میں اس پنجر کے قریب گیا تو میں مزید حیران ہوا اور پریشان بھی۔ میری پریشانی کو بھانپتے ہوئے اس نے میرا نام لیا اور کہا کہ عزیز یہ مَیں ہوں لیکن میں اسے نہ پہچان سکا۔ اس نے اپنا نام ظہور بتایا لیکن میری حیرانگی اور پریشانی میں کمی نہ ہوئی اور ظہور نے بتایا کہ میں سردار حبیب اللہ کا بھائی ہوں۔ تب میں نے اسے پہچان لیا یہ صاحب راولپنڈی میں بسلسلہ ملازمت مقیم تھے۔ کبھی کبھار وہ آیا کرتے اور اکثر اوقات وہ میرے پاس ہی بیٹھے رہتے تھے۔ ان کی کوئی اولاد نہیں تھی۔ بقول ''ان صاحب کے'' ان کی بیوی نے ان کو زہر دے کر ہلاک کرنے کی کوشش کی۔ لہٰذا اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان کی ناک نہ تالو اور نیچے مقعد اور فوطوں کے درمیان سوراخ اور زخم ہو گئے اور جسمانی طور پر ناقابل شناخت ہو گئے۔ ان کا گھر ساتھ والی گلی میں تھا ان کے گھر کے سامنے جان محمد نامی بک بائنڈر کی دکان تھی۔ اب تو یہ مذکورہ علاقہ بڑا آباد اور بارونق بازار ہو گیا ہے لیکن جب کی یہ بات ہے تب وہاں کچھ نہیں تھا۔ میں دوڑا گیا اور جان محمد کو بلا لایا۔ اس کو بھی حیرانگی ہوئی۔ بہرحال ہم نے اس نحیف نزار شخص کو ان کے گھر یعنی نیچے بیٹھک میں پہنچایا۔ اب اس کی فیملی کیلئے پریشانی تو تھی ہی لیکن راقم الحروف بھی پریشان تھا کہ اس شخص کا کیا کیا جائے۔

یہ بیچارا تو مر جائے گا۔ بالآخر مجھے فوراً چاچا محمد یوسف مرحوم کا خیال آیا تو میں اس کے گھر گیا۔ مرحوم مجھ سے بڑے پیار و محبت سے ملتے تھے۔ مجھے پوچھا لڑکے! کیا بات ہے میں نے پورا واقعہ سنایا لیکن انہوں نے کسی دلچسپی کا اظہار نہیں کیا تو میں خاموش ہو گیا اور پھر جب وہ خود آئے تو میں نے دوبارہ موضوع چھیڑا تو انہوں نے کہا کہ ایک روپیہ ایک کیپسول کا لوں گا تو فوراً میں نے کہا باباجی وہ میں دوں گا۔ میرے کہنے پر (باباجی) نے اس کو دس کیپسول دیئے دسواں کیپسول کھانے کی ضرورت نہیں پڑی اور وہ مکمل صحت یاب ہو کر اپنی ڈیوٹی پر راولپنڈی چلا گیا۔

ایک تاجر کا واقعہ

ایک دن تقریباً نو بجے صبح ایک صاحب قیمتی لباس پہنے تشریف لائے' سلام دعا کے بعد مجھ سے پوچھا کہ یہاں حکیم یوسف نامی کوئی شخص رہتا ہے؟ پہلے تو میں نے انکار میں سر ہلایا لیکن بعد میں چاچا یوسف جنہیں میں (باباجی) کہتا تھا، کا خیال آیا تو انہیں بیٹھنے کیلئے کہا اور خود باباجی کے پیچھے چلا گیا انہیں بلا کر لایا تو شیخ اکرم نے التجا کرتے ہوئے کہا کہ یہ دروازے بند کر دیں۔ تو میں نے ویسا ہی کیا اور دروازے بند کر دیئے گئے۔ شیخ صاحب نے سارے کپڑے اتار دیئے اور وہ بالکل برہنہ ہو گئے۔ مجھے تو بڑی حیرانگی اور کراہت سی محسوس ہوئی۔ وجہ حیرانگی اور کراہت کی یہ تھی کہ شیخ صاحب کے ہاتھ' پاؤں اور چہرے کے علاوہ تمام وجود پر جیسے کالے سیاہ کیچڑ کا لیپ کیا گیا ہو۔ مجھے افسوس بھی ہوا کہ یہ بیچارا کس مصیبت میں گرفتار ہو گیا ہے۔ اللہ مہربان اس شخص پر اپنا رحم فرمائے۔ بقول شیخ صاحب چونکہ یہ بڑے کاروباری صاحب تھے اور مالدار بھی۔ تو انہوں نے بتایا کہ میں اس بیماری کے علاج کیلئے فرانس، جرمنی تک ہو آیا ہوں مگر افاقہ نصیب میں نہیں تھا نہیں ہوا۔ اب تو مایوس ہو چکا ہوں۔ شاہ عالمی میں ایک ہوٹل کے منیجر صاحب نے مجھے آپ کا پتہ بتایا تو چلا آیا۔ باباجی نے میری طرف دیکھا تو میں نے اثبات میں سر ہلایا تو چاچا یوسف کو شیخ صاحب نے ساتھ چلنے کا کہا تو اس کیلئے وہ تیار نہ ہوئے مگر انہیں پچاس کیپسول دے دیئے۔ شیخ صاحب نے مبلغ -/500 روپے اس وقت انہیں دے دیئے اور واپس چلے گئے۔ ابھی ایک ہفتہ بھی نہیں ہوا تھا غالباً 5 دن بعد ہی شیخ صاحب تشریف لے آئے۔ میں نے باباجی کو بلایا تو شیخ صاحب بڑی گرم جوشی اور پیار سے ملے۔ باباجی بڑے خوش ہوئے۔ حسب سابق شیخ صاحب نے دونوں دروازے بند کرائے اور اسی طرح سب کچھ اتار دیا مگر اب وہ پہلی والی پوزیشن نہیں تھی۔ جسم پر کہیں کہیں کیچڑ کے دھبے تھے مگر وہ حالت نہیں تھی جو کہ پہلے تھی۔ یقیناً ہمیں خوش تو ہونا چاہیے تھا اور ہوئے بھی۔ اب شیخ صاحب بڑے خوش اور وہ باباجی کو لاہور ساتھ لے گئے۔ انہوں نے جتنی شاپنگ کی اس نے کرائی اور واپسی پر پانچ ہزار روپے بھی دیئے۔ باباجی بڑے خوش خوش واپس آئے اور شیخ صاحب کی تعریف میں رطب اللسان تھے۔

بھگندر کا خاتمہ

اسی طرح ایک صاحب جو کہ ایئر فورس میں تھے۔ انہیں بھگندر ہو گیا تھا اور ہر وقت اس کے کپڑے خون آلود رہتے تھے تو اس صاحب کو 5 کیپسول دیئے جو کہ تین ہی کھائے گئے اور انہیں اللہ تعالیٰ نے صحت یاب کر دیا۔

میری والدہ ماجدہ جو انتہائی محبت کرنے والی اور مہربان ترین خاتون تھیں یہ اس لئے نہیں کہہ رہا کہ مرحومہ میری والدہ تھیں بلکہ واقعی انتہائی مہربان اور خوش اخلاق تھیں۔ نیز کبھی بھی کوئی بھی خاتون یا کوئی بھی شخص مرحومہ سے خفا نہیں ہوا۔ ساری زندگی اپنے ہاتھ سے مزدوری کر کے خود اور ہمیں حق حلال کی کمائی کھلائی اور اسی طرح میرے والد صاحب مرحوم انتہائی سخت مزاج مگر ایماندار اور زاہد و عابد تھے۔ مرحوم ہمیشہ حلال کی کوشش میں لگے رہے (واللہ اعلم) میں معافی چاہتا ہوں کہ میں نے اپنے والدین کی تعریفیں شروع کر دیں۔ بخدا وہ (مرحومین) اسی لائق تھے۔ میرے سارے بیٹے اور پوتے سب کے نام کا دوسرا حصہ عبداللہ ہے جو کہ میرے والد صاحب کا نام ہے۔

میری والدہ مرحومہ بیمار تھیں، مجھے بڑی تشویش لاحق ہوئی۔ میں انہیں ٹی بی ہسپتال لے گیا۔ ان کی اسکریننگ کی گئی تو ان کے پھیپھڑوں میں پانی بھرا ہوا تھا اور انہیں سخت تکلیف ہوتی تھی اور میرے لئے ان کی تکلیف ناقابل برداشت تھی۔ قصہ کوتاہ ڈاکٹر صاحب نے دوائیاں لکھ دیں کہ ابھی لیکر انہیں دوائی دو۔ مگر افسوس کہ میرے پاس -/85 روپے نہیں تھے یہ اس وقت کی بات ہے جب اسپیشلسٹ ڈاکٹر کی فیس -/35

اگر لو لگ جائے تو:۔ پیاز کا رس نکال کر اسے پی لیجئے۔ چند بار ایسا کرنے سے مکمل افاقہ ہوگا۔

روپے ہوتی تھی۔ میں پریشانی کی حالت میں بیٹھا ہوا تھا کہ رحمت کا فرشتہ چاچا یوسف تشریف لے آئے اور ان کا مخصوص لہجہ کہ لڑکے کیوں پریشان بیٹھے ہو۔ بخدا جبکہ میں یہ تحریر لکھ رہا ہوں رو رہا ہوں جیسا کہ اس وقت رو رہا تھا۔ چاچا یوسف نے مجھے تسلی دی تو میں نے سارا ماجرا سنایا۔ باباجی نے پوچھا کہ دوائیاں تو نہیں لائے؟ میں نے روتے ہوئے کہا اگر لایا ہوتا تو رونا پھر کس بات کا۔ تو انہوں نے کہا کہ میں ابھی آیا۔ آپ نے دو کیپسول دے دیئے اور کہا کہ ایک آج اور ایک کل کھلانا جب میں نے اپنی والدہ مرحومہ کو وہ کیپسول دیا تو رات تک وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو گئیں اور دوسرا کیپسول کھانے کی ضرورت ہی نہ پڑی اور اللہ رب العزت کی عنایت سے میری والدہ صاحبہ صحت یاب ہو گئیں۔

اب آتے ہیں ان کیپسولوں کی طرف تو قارئین کرام! یہ چھوٹے چھوٹے کیپسول تھے اور ان میں سفید پاؤڈر تھا۔ میں نے اپنی پوری کوشش کی کہ چاچا یوسف کسی طرح یہ نسخہ مجھے بتا دیں مگر میری کوششیں بیکار گئیں۔ باباجی کی ایک بیٹی جن کا نام آپا مشتاق تھا جو کہ عمر میں مجھ سے بڑی تھیں میں نے چاچا یوسف سے یہاں تک کہا کہ آپ آپا مشتاق کو نسخہ بتا دیں آپ کے بعد کسی کے کام آئے گا مگر انہوں نے یہ بھی نہ کیا اور وہ نسخہ قبر میں ساتھ لے گئے۔ اللہ ان کی مغفرت فرمائے۔ (آمین ثم آمین)

قارئین! ایسے کتنے نسخے اب تک قبروں میں جا چکے ہوں گے جن سے نجانے کتنے لوگ شفایاب ہوتے ''ماہنامہ عبقری'' خدمت خلق کا جذبہ لیکر قیمتی نسخے اور تجربات بے مثال سخاوت سے شائع کر رہا ہے اور یہی ترغیب ہم سب کیلئے ہے۔

تجربہ: ویسے میں سوچتا رہا کہ یہ پاؤڈر کیا ہے۔ ایک دن مجھے کسی نسخہ کیلئے زنک آکسائیڈ کی ضرورت پڑی تو میں نے کیمیکل کا کاروبار کرنے والے سے بات کی۔ کیمیکل والے نے کہا کہ دو قسم کی ہوتی ہے زنک آکسائیڈ ایک قسم تو پینٹ میں استعمال ہوتی ہے اور یہ زنک بہت سستی ہے غالباً 15 روپے کلو اور دوسری بڑی اعلیٰ قسم کی جو کہ تقریباً 500 روپے کلو بازار سے مل جائے گی۔ جو کہ حیدرآباد مدنی کمپنی کی ہے۔ (Zinc Oxide) 99.9% تو مجھے فوراً خیال آیا کہ چاچا یوسف والا پاؤڈر جو کہ کیپسول میں ہوتا تھا شاید یہی ہو اللہ کرے کہ یہ یہی ہو (مدنی کمپنی حیدرآباد) یعنی اکسیر اعظم ہر مرض کی دوا تھی۔ واللہ اعلم

آپ بھی تجربہ کریں

ایک دوسری بات یاد آ گئی وہ یہ کہ ایک دفعہ چاچا یوسف بھٹوں کے برتنوں میں کوئی نہ کوئی چیز کشتہ بنانے کیلئے رکھا کرتے تھے انہوں نے خود بتایا تھا کہ میں جب مذکورہ ہانڈی (کشتہ کی ہانڈی) لینے گیا تو مالک بھٹہ نے وہ ہانڈی مجھے دے دی جس میں میرا نہیں کسی اور صاحب کا کشتہ تھا (انڈوں کے چھلکوں کا کشتہ) اب ہو سکتا ہے کہ بقول چاچا یوسف کے لیکن میرا خیال ہے کہ مجھے ٹالنے کیلئے کہا ہو گا کہ یہ پاؤڈر انڈوں کے چھلکوں کا کشتہ ہے۔ (واللہ اعلم)

سادگی نصف ایمان ہے

(رفعت خانم، فیصل آباد)

قارئین! آج کے دور میں نمود و نمائش اتنی بڑھ گئی ہے کہ اپنی ''عزت'' بڑھانے کے چکر میں متوسط لوگ بھی پیچھے نہیں رہے۔ جن کے پاس پیسہ ہے وہ تو یہ اسراف و فضول خرچیاں کریں مگر جنہیں استطاعت نہیں وہ بھی ان کی دیکھا دیکھی اس لعنت کا شکار ہو چکے ہیں۔ خصوصاً شادی بیاہ کے معاملات میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ اپنی حیثیت سے بڑھ کر خرچ کرتے ہیں خواہ بعد میں مقروض ہو جائیں۔ میں ذاتی طور پر ایک ایسی خاتون کو جانتی ہوں جنہوں نے خاندان اور معاشرے میں ''ناک'' اونچی رکھنے کیلئے بچوں کی شادیوں پر قرض لئے اور کاروبار کا بہانہ بنا کر بینک سے قرض لیا۔ اس وقت تو خاندان میں اور محلے میں ان کی شان بڑھ گئی اور لوگ کہتے تھے کہ کتنے شاندار طریقے سے شادیاں کی ہیں۔ بری، زیور اور بچیوں کا جہیز لاکھوں روپے کا تھا اور نت نئے کھانے الگ۔ مگر اب ان کا یہ حال ہے کہ چند روز قبل میں نے انہیں دیکھا تو حیران ہو گئی کہ یہ وہی ہیں۔ اتنی کمزور اور پریشان حال۔ پوچھنے پر پتہ چلا کہ بینک سے قرضہ لیا تھا اصل بھی ادا نہیں ہوا صرف سود کا ماہانہ بیس ہزار بنتا ہے۔ وہ کہاں سے دیں اور کھائیں کہاں سے کہ مہینہ تو فوراً ہی گزر جاتا ہے۔ کچھ دیر کے بعد وہ چلی گئیں۔ میں سوچنے لگی کہ اگر اس وقت قرض نہ لیتیں، سادگی سے شادی کر دیتیں تو آج یہ دن نہ دیکھنے پڑتے۔ اب لوگ ان کے اس حال پر توبہ توبہ کرتے ہیں مگر اتنی توفیق کسی کو نہیں ہوتی کہ کوئی تو بارش کے پہلے قطرے کی سی جرأت کرے اور اپنی زندگی کے معاملات میں سادگی اختیار کرے۔ خصوصاً شادیوں کی فضول رسموں پر اتنا پیسہ برباد کرنے کی بجائے یہ پیسہ کسی غریب کو دے دیا جائے یا کسی اور طرح سے مدد کر دی جائے تو دونوں جہانوں میں سرخروئی کا باعث ہو۔ صرف اپنی ''ناک'' اونچی رکھنے کیلئے اتنا پیسہ خرچ کرنا کہاں کی دانشمندی ہے۔ ماشاء اللہ ''عبقری'' کے قارئین کی تعداد لاکھوں ہزاروں میں تو ہو گی تو ہمیں ملکر عہد کرنا چاہیے کہ آج سے ہم اپنے ہر معاملے میں سادگی کو ترجیح دیں گے۔ اس سے نہ صرف اسراف سے بچیں گے بلکہ آئندہ زندگی میں بھی پریشانیوں سے بچ جائیں گے۔ معاشرے کی فکر کرنا چھوڑیں کہ وہ کیا کہے گا کیونکہ معاشرہ بھی تو ہم اور آپ ہی ہیں ناں۔ ہماری اجتماعی سوچ بدلنے سے اس قبیح رسم کا خاتمہ ہو سکے گا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہم سب کو اس پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

انمول خزانہ سے جادو ٹوٹا

محترم حکیم صاحب۔ السلام علیکم!

مجھ پر جادو کا اثر تھا کچھ عرصہ پہلے میں نے آپ سے علاج کروایا تھا۔ آپ نے مجھے دو انمول خزانے پڑھنے کو کہا تھا۔ اب میں مسلسل اور باقاعدگی سے انمول خزانے پڑھ رہی ہوں اور اب مجھے زبانی یاد ہو گئے ہیں۔ جب میرا دل چاہتا ہے میں 21 دن والا وظیفہ شروع کر دیتی ہوں۔ آپ سے علاج کروانے کے بعد میں بالکل ٹھیک ہو گئی ہوں۔ میں جب بھی سفر پر جاتی ہوں تو (دو انمول خزانے) پڑھتی رہتی ہوں لیکن دو چار دن پہلے مجھے خواب میں ایک بیمار لڑکی نظر آئی جسے شاید سایہ تھا (وہ لڑکی ہمارے جاننے والی ہے حقیقت میں بالکل صحیح ہے) اس وقت میں دو انمول خزانے پڑھ رہی تھی میں نے اسے پاس بٹھا کر اس کیلئے دو انمول خزانہ پڑھنا شروع کیا جب میں ان الفاظ پر آئی شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ تو مجھے ایسا محسوس ہوا کہ کوئی چیز مجھے پڑھنے سے روک رہی ہے اور میرے ہونٹ پھولنا شروع ہو گئے۔ میں مستقل مزاجی سے پڑھتی رہی اور وہ لڑکی بالکل تندرست ہو گئی۔

مجھے دو تین اور خواب بھی آ چکے ہیں جس میں مجھے ڈرایا جاتا ہے۔ لیکن (خواب میں) دو انمول خزانہ پڑھنے کی وجہ سے میں محفوظ رہتی ہوں۔ دو انمول خزانہ کے حوالے سے میرے بہت سے مشاہدات بھی ہیں جو میں وقتاً فوقتاً قارئین کی نذر کرتی رہوں گی۔ (مسز تنویر، شاہدرہ)

دانتوں کی چمک کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے دانت صاف اور چمکدار رہیں تو ہفتے میں ایک دفعہ لیموں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر اپنے دانت صاف کریں۔

(رحمت علی، کراچی)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

چہرے کے دانے' سیاہی مائل گردن

☆ میرے چہرے پر بہت دانے نکلتے ہیں جو ختم ہونے کے بعد داغ چھوڑ جاتے ہیں' میری جلد چکنی ہے' دوسری بات یہ کہ میری گردن سیاہی مائل ہے۔ ایک دن نہ صاف کروں تو برا حال ہوتا ہے۔ مجھے بتایئے میں کیا کروں۔ (ن ق۔ رحیم یار خان)

جواب: اس دفعہ تین چار خط سیاہی مائل گردن کے بارے میں آئے ہیں۔ چہرے پر دانے اس عمر میں نکل آتے ہیں۔ آپ گرمی کے موسم میں دودھ' چھاچھ' دہی اور سبزیاں استعمال کیجئے۔ گوشت سے پرہیز کیجئے۔ حکیم کی دکان سے ایک پاؤ گل منڈی لیجئے اور اس کے سولہ دانے آدھے گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ چھلنی میں پانی چھان کر ایک چمچ شہد ملا کر پی جایئے۔ شہد نہ ملے تو آپ عناب کا شربت ملا سکتی ہیں ورنہ منڈی کے ساتھ عناب کے سات دانے رات کو بھگو دیجئے اور تھوڑی سی چینی ملا کر صبح نہار منہ پیجئے۔ تین چار ہفتے پی کر دیکھئے آپ کا یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔

سیاہی مائل گردن کیلئے آپ بازار سے کوئی کلینرنگ لوشن لے کر استعمال کر سکتی ہیں۔ دو چمچ دودھ لے کر اس میں ایک لیموں نچوڑیئے' روئی پر یہ دودھ لگا کر اچھی طرح گردن صاف کیجئے۔ گردن کا میل آہستہ آہستہ اتر جائے گا۔ پھر آپ سادہ بیسن سے گردن صاف کر کے صابن سے دھو لیجئے۔ ایک ہفتہ میں فرق پڑ جائے گا۔ اپنی غذا سے تلی ہوئی چیزیں' پراٹھے' سموسے اور بازار کے برگر' چپس وغیرہ نکال دیجئے۔ کھیرے' ٹماٹر اور پیاز کی سلاد روز کھایئے۔ دن میں ایک بار پانی میں لیموں ملا کر پیجئے۔ پانی آٹھ سے دس گلاس روزانہ پینے سے قبض نہیں ہوتی۔ چہرے کے دانوں کو چھیڑنا نہیں چاہیے۔ نیم' ڈیٹول یا کیوٹی کیورا (Cutiecura) صابن دانوں کیلئے مفید ہوتے ہیں' ان سے منہ دھویا کیجئے۔

زچگی کے بعد کی تکالیف

جواب: سیدو شریف سے ج ط کا خط ہے۔ انہوں نے اپنی بیگم کیلئے مشورہ مانگا ہے۔ ج ط صاحب اپنی بیگم کو قرآن پاک پڑھا رہے ہیں' بہت اچھی بات ہے۔ آپ نے لکھا ہے عام تعلیم کا وقت گزر گیا ہے۔ ایسی کوئی بات نہیں۔ آپ کی بیگم پچیس سال کی ہیں۔ آپ انہیں گھر خود پڑھا سکتے ہیں۔ ابتدائی کتابیں پڑھ کر وہ خود لکھنا پڑھنا سیکھ جائیں گی۔ علم کیلئے عمر کی قید نہیں۔ آپ نے جو دو اہم مسئلے لکھے ہیں' اس سلسلہ میں پہلے کسی لیڈی ڈاکٹر یا طبیبہ سے معائنہ کرایئے۔ داغوں کیلئے آپ تیل کی مالش روزانہ کیجئے۔ ابھی تو گرمی کا موسم ہے' آپ معمولی سا کسٹر آئل داغوں پر ملوایئے۔ یہ بہت مؤثر ہے۔ گرمی ختم ہو تو مچھلی کا تیل روزانہ ملنے سے داغ خاصے کم ہو جائیں گے۔ حسن و جمال کورس ماہنامہ عبقری کے دفتر سے منگوا کر کم از کم ایک کورس استعمال کریں۔ ان کی غذا کا خاص خیال رکھئے۔ دودھ' گھی' مکھن غذا میں شامل کیجئے۔ غذا کی کمی سے کمزوری ہو جاتی ہے۔ دودھ میں شہد ڈال کر پینے سے توانائی آتی ہے۔ موسمی پھلوں سے صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ آپ کی شیر خوار بچی ہے۔ ماں کی صحت اچھی ہوگی تو بچہ بھی تندرست رہے گا۔ دوا کی بجائے غذا پر توجہ فرمایئے۔

صحت کی بربادی کا علاج

☆ اٹھارہ سال کی عمر ہے' میرے دوست اچھے نہیں۔ ان کی وجہ سے میری صحت برباد ہوتی جا رہی ہے۔ میرا جسم موٹا ہونے کی بجائے سوکھتا جا رہا ہے۔ میں اپنی حرکتوں پر نادم ہو کر آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ آپ جواب ضرور دیجئے۔ الٹے سیدھے خیالات نے مجھے بری طرح متاثر کیا ہے۔ ایک نافرمان بیٹا سمجھ کر ہی مجھے مشورہ دیجئے۔ میں کیا کروں۔ (خرم علی۔ ایبٹ آباد)

جواب: آپ کی یہ بات اچھی لگی کہ آپ کو جلد احساس ہو گیا کہ آپ کے دوست اچھے نہیں۔ انسان اپنے دوستوں سے پہچانا جاتا ہے۔ آپ ان دوستوں سے ملنا جلنا چھوڑ دیجئے۔ صبح سویرے اٹھ کر سیر کیجئے۔ تھوڑی سی ورزش کیجئے۔ صبح کی نماز پڑھنے سے تمام دن اچھا گزرتا ہے۔ شروع شروع میں آپ کو تھوڑی سی مشکل پیش آئے گی' مگر پھر آپ محسوس کریں گے کہ نماز کے بغیر آپ کو دن گزارنا مشکل ہوتا ہے۔ پانچوں وقت کی نماز پڑھنے سے آپ کے الٹے سیدھے خیالات بھی دور ہو جائیں گے۔ عشاء کی نماز پڑھ کر جلدی سونے کی کوشش کیجئے تا کہ صبح چار بجے آنکھ کھل جائے' نماز پڑھ کر آپ کم از کم دس منٹ ورزش کیجئے۔ پھر سیر کیلئے جایئے۔ رات کو گیارہ بادام اور ایک چمچ کشمش پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح پانی پھینک کر بادام اور کشمش کھا کر ایک گلاس دودھ پیجئے۔ اس مزیدار ناشتے سے آپ کا جسم موٹا ہونے لگے گا۔ سلاد اور سبزیاں خوب کھایئے۔ اب آلو بخارے اور خوبانی کا موسم ہے۔ پھل کھانے سے صحت اچھی رہتی ہے۔ گوشت زیادہ کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔ روزانہ مرغن غذا کھانے سے پیٹ کا نظام بگڑ جاتا ہے۔ بیٹے! بات یہ ہے کہ مذہب سے دوری ہمیں گمراہ کرتی ہے۔ آپ نماز شروع کریں تو چند ہفتوں میں ہی آپ کو اپنی صحت میں فرق محسوس ہوگا۔ پہلے گھر میں مشترکہ خاندانی نظام ہوتا تھا۔ بچے کو شروع سے دادا' دادی اور گھر کے دوسرے بزرگ نماز کی تلقین کرتے تھے۔ اچھی باتوں کی تعلیم دی جاتی تھی۔ ٹیلی ویژن نہیں تھا۔ رات کو سوتے وقت اخلاقی اور مذہبی کہانیوں سے بچوں کے ذہن پر صحت مند اثرات مرتب ہوتے تھے۔ آپ کے گھر میں ضرور مذہبی کتابیں' تفسیر وغیرہ ہوں گی۔ وقت نکال کر آپ پڑھنا شروع کیجئے۔ اپنے اسلاف کے بارے میں پڑھ کر آپ حیران رہ جائیں گے۔ خالی ذہن شیطان کی آماجگاہ ہوتا ہے۔ آپ اوٹ پٹانگ باتوں کی بجائے مطالعے پر زور دیجئے۔ دل لگا کر علم حاصل کیجئے' انشاء اللہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔

☆☆☆

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں' صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب' رسالے' میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں' منگوانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

مالامال ہونے کا بے خطار وحانی عمل

دل میں سال دوسال یا حد تین سال کی نیت کرے اور تعداد 1 کروڑ اسم اَلْوَهَابُ کو ورد کرے۔ انشاء اللہ ایک کروڑ ہونے سے پہلے ہی اللہ حلال، پاک وسیع ترین رزق عطا فرمائیں گے اور دولت کی پروانہ رہے گی۔

(حکیم پیر محمد اعظم پیر مہار شریف)

محترم حکیم صاحب! حیدر آباد سندھ سے ایک محب اور عزیز دوست نے آپ کا رسالہ عبقری کا ہمارے نام اجراء کروایا۔ اللہ جزائے خیر عطاء فرمائے۔ آپ جس احسن طریقے سے روحانی و جسمانی مسائل کا حل دکھی انسانیت کیلئے فرما رہے ہیں اللہ آپ کو توفیق مزید اور جزائے جلیلہ وجمیلہ عطا فرمائے۔

مختلف کتب ورسائل بندہ کے مطالعہ میں رہتے ہیں مگر عبقری واقعتا ''عبقری'' ہے آپ جیسی انسانیت کا درد رکھنے والی ہستیاں بہت کم ہیں جو حقیقی معنوں میں امت کی وحدت اور فلاح کا کام کر رہے ہیں اور آپ نے زبان زدِ عام اس محاورے کو غلط ثابت کر دیا ہے کہ حکماء اور عاملین حضرات بخیل واقع ہوئے ہیں اور اپنے علوم سینے میں لئے ہی دنیا سے کوچ کر جاتے ہیں۔

آپ کی علمی فیاضی اور دریا دلی کا اجر تو اللہ ہی عنایت فرمانے والا ہے۔ مگر ہم آپ کو خراجِ تحسین پیش کرتے ہیں کہ آپ اپنے ساتھ دوسرے لوگوں کو بھی علم پھیلانے اور فلاح الناس کا ذریعہ بننے کی دعوت دیتے ہیں اور حقیقتاً علم ہے ہی وہی جس سے کوئی مستفید ہو سکے ورنہ نفع نہ دینے والے علم سے تو سرکار دوعالم ﷺ نے بھی پناہ مانگی۔ میرے قلم اٹھانے کا سبب بھی آپ کی یہی دعوت ہے۔ چند مجرب عملیات آپ کی خدمت میں ارسال کر رہا ہوں۔ افادہ عام کیلئے شائع فرما کر شکریہ کا موقع عنایت فرمایئے اور آپ سے خصوصی طور سے دُعا کی درخواست ہے کہ ایک مومن کی دُعا دوسرے کے حق میں انشاء اللہ مقبول ہوتی ہے۔

عمل برائے غناءِ ظاہری وباطنی

یہ عمل ہر قسم کی معاشی پریشانیوں اور مشکلات میں بہت سے بزرگوں کا مجرب ہے اور ہم نے بھی آزمایا ہے بلکہ حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانی علیہ الرحمۃ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی بندہ طریقِ مذکورہ پر عمل کرے اور مقصود نہ پائے تو قیامت میں میرا دامن گیر ہو۔ عمل صغیر کا طریقہ تو یہ ہے کہ متواتر 21 شب اول وآخر درود ابراھیمی 11، 11 دفعہ پڑھ کر درمیان میں اسم پاک اَلْوَهَّابُ کو 3313 دفعہ ورد کرے اور سر برہنہ ہو اور اپنے صحن یا مکان کے درمیان کھڑا ہو اور التجائیہ انداز میں منہ آسمان کی طرف اٹھائے اور ہاتھ پھیلائے ہوئے ہو۔ انشاء اللہ حاجت پوری ہو گی اور طریق دوم آسان ہے مگر صابرین لوگ ہی مقصود پاتے ہیں۔ جلد باز گھبرا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ دل میں سال دوسال یا حد تین سال کی نیت کرے اور تعداد 1 کروڑ اسم اَلْوَهَّابُ کو ورد کرے۔ انشاء اللہ کروڑ ہونے سے پہلے ہی اللہ حلال، پاک وسیع ترین رزق عطا فرمائیں گے اور دولت کی پروانہ رہے گی۔

عمل دوم برائے حاجات

یہ عمل مبارک صرف 7 روز کا ہے۔ ایک قتل کے قیدی کیلئے صرف ایک ہی دفعہ کیا' اللہ پاک نے اسے رہائی عطا فرمائی' یہاں تک کہ مقدمہ کا کوئی مدعی ہی نہ رہا۔ ایک اور صاحب جو انتہائی غریب تھے اور مدعی با اثر تھے جن کے ساتھ اس کا مقدمہ تھا انہیں یہ عمل بتایا اور اس کی برکت سے سالہا سال کے اس مقدمہ میں اس غریب سائل کو اللہ نے فتح عطا فرمائی۔ بہت مثالیں ہیں مگر اختصار کے پیش نظر اتنا ہی کافی ہے۔ عمل مبارکہ ومقدسہ یہ ہے کہ اکل حلال اور صدق مقال کا اہتمام کرتے رہیں۔ بعد نماز عشاء قبلہ رو بیٹھیں اور 21 دفعہ درودِ ابراھیمی' ایک دفعہ سورۃ یٰسین شریف' 41 دفعہ سورۃ واقعہ اور سات دفعہ سورۃ نمل کی آیت نمبر 62 اَمَّنْ يُّجِيْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوْٓءَ۔ پھر درودِ پاک پڑھ کر دعا مانگ کر ہاتھ منہ پر پھیر لے اور بغیر کلام کئے سو جائے۔ انشاء اللہ جس حاجت کیلئے پڑھے گا، پائے گا۔

مقدر اور دعا

مقدر وہ ہوتا ہے جو ہمارے لئے خدا کی طرف سے ہمارے نصیب میں لکھ دیا گیا ہوتا ہے' اچھا مقدر خوش بختی کی علامت ہے اور برا مقدر بد بختی کی' جب ہمارے ساتھ کچھ برا ہوتا ہے تو ہم اسے اپنا برا مقدر سمجھتے ہوئے برداشت کرتے ہیں کیونکہ ہمارے خیال میں آج تک ایسا کوئی ہتھیار نہیں بنا جس سے مقدر کا مقابلہ کیا جائے لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہے۔ ایک ہتھیار ایسا ہے جو ہمارے مقدر سے ٹکراتا ہے۔ اور وہ ہے دعا۔ ہمارے لئے کی گئی دعائیں ہی ہمارے بُرے مقدروں سے ٹکراتی ہیں اور دعاؤں کا پلڑا بھاری ہوتا ہے۔ اسی لئے تو کہتے ہیں' دعائیں انسانوں کے مقدروں کو بدل ڈالتی ہیں۔ (فاخرہ بٹ' چکوال)

(بقیہ: روحانی کیفیت)

پاک ایسا ہی سلوک فرماتے ہیں۔ اللہ ہمیں نیک اعمال کی توفیق دے (آمین)۔ سمجھنے کو ایک نقطہ ہی کافی ہوتا ہے۔ میں آپ کو اپنی بات بتاؤں کہ جب ہم طواف زیارت کرنے جا رہے تھے۔ تقریباً 1 بجے کا ٹائم تھا آخری منزل پر ہم نے طواف کیا۔ چونکہ ہر بندہ رش کی کمی ڈھونڈتا ہے۔ جب ہم پاکستان ہاؤس سے (رہائش گاہ) سے نکل رہے تھے تو میرے دل میں یہ خیال گزرا کہ چھوٹی تسبیح تو سب بھول گئے اب وہاں شمار کیسے کریں گے جب ہم دوسرے چکر پر آئے تو سیاہ ڈاڑھی والا شخص آیا اور میرے بھتیجے کو تسبیح پورا بنڈل ہاتھ میں دے دیا کہ خود بھی لیں اور جن کے پاس نہیں ان میں بھی بانٹ دیں تو اس وقت میرے آنسو گرنے لگے کہ اے میرے مولا کریم تو کتنا مہربان ہے تو کتنا غفور ورحیم ہے۔ تو ہمارے اندر ہے کہ ہر دلیل سے قریب تر۔ سبحان اللہ بیشک وہی ذات اعلیٰ ہے جو سب پر مہربان ہے۔ وہی سچی ذات ہے اس کا کلام سچا ہے اور شکر ہے کہ اپنا محبوب ﷺ پیارا عطا فرمایا اور ان کا امتی ہونے کا شرف بخشا (الحمد للہ)۔ آپکو اللہ زندگی، صحت اور خیر وبرکت عطا فرمائے دین اور دنیا کی بہتری اور بھلائی فرمائے۔ تاحیات کار خیر کرنے کرانے، پھیلنے پھیلانے کی توفیق عطا فرمائے رکھے اور قبول فرمائے (آمین ثم آمین)

استاد جی نے ایک خاص بات بتائی کہ لباس، جسم نیت صاف وپاک رکھیں تاکہ دعائیں قبول ہوں۔ (ایک اللہ کی بندی)

(کچی سبزیاں اوران کے کرشماتی اثرات)

یہ پولیو' آنتوں کے امراض' جسمانی کیڑوں' امراض جلد' پھوڑے' تبخیر' نظام تنفس کی جراثیم زدگی اور فشار الدم جیسے امراض میں مفید ہے۔ یہ دماغی امراض' دق اور سل کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ پیشاب وحیض جاری کرتا اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ امراض دمہ' وجع المفاصل' فالج' لقوہ اور رعشہ میں مفید ہے۔

ادرک:۔ اس کا مزاج گرم وخشک ہوتا ہے۔ محلل ریاح وہاضم طعام ہے۔ اس قیمتی شفاء بخش جز کا ذکر اللہ تعالیٰ نے قران پاک میں بھی فرمایا ہے۔ اس کا طبی نام زنجبیل ہے۔ زنجبیل کو محرک' مشتہی' ہاضم' کاسر ریاح، افعال کی بنا پر ضعف اعصاب اور بلغمی عوارضات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

(بقیہ: روحانی عاملوں کے حیران کن تجربات)

رہیں۔ کم از کم ساٹھ مرتبہ اسی طرح جسم کو گردش دیں اگر زیادہ مرتبہ دے سکیں تو اور بھی اچھا ہے۔ اب ہاتھ چھوڑ دیں مشق ختم ہو چکی۔ تین دن اسی طرح مشق کریں جسم کے جوڑ جوڑ کا درد موقوف ہوگا۔ پیٹ کی رگوں میں جس قدر خرابی ہوگی، دور ہو گی۔ معدہ کی خرابیاں جاتی رہیں گی۔ آپ اس مشق سے اپنی زندگی میں خوشگوار تبدیلی دیکھیں گے۔ آب حیات کی لہریں جسم میں دوڑتی معلوم ہوں گی۔ اس مشق سے جو فوائد فوراً حاصل ہوں وہ آپ خود مشق کرنے پر معلوم کر سکیں گے جن الفاظ میں ان فوائد کو بیان کرنے سے قاصر ہوں۔

(6) علم النفس سے قوت شامہ کا انوکھا علاج: بعض اصحاب میں قوت شامہ (سونگھنے کی قوت) مفقود ہو جاتی ہے وہ خوشبو اور بدبو سب سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ ایسے اصحاب کی وہ شریان (رگ) خشک ہو جاتی ہے جس کا قوت شامہ سے تعلق ہے۔ ایسے اصحاب کا بہترین اور اکسیری علاج یہ ہے کہ سر پر روغن کی مالش کریں اور صبح طلوع آفتاب سے کچھ قبل کھلی ہوئی ہوا میں یا بالا خانہ پر چڑھ کر اپنی سانس کو زور سے اندر کشید کریں اور اسی زور سے باہر نکالیں اور اس عمل کو جلد جلد کریں یعنی ہوا زور زور سے اندر کشید کریں اور باہر کو نکالیں تقریباً 15 منٹ اس عمل کو روزانہ کریں ایک ہفتہ میں قوت شامہ عود کر آئے گی اور خوشبو اور بدبو میں تمیز ہونے لگے گی۔ آخر میں تمام قارئین سے گزارش کی جاتی ہے کہ مجھ گنہگار کو اور حکیم محمد طارق صاحب کو دعاؤں میں ضرور یاد رکھنا ہوگا' جن کی بدولت قارئین کو ایسے انمول عملیات ملتے ہیں۔

(بقیہ: خوراک سے پرسکون لمبی عمر پائیں)

لوگوں کو ساٹھ سال کی عمر میں اور دو تہائی سے زیادہ لوگوں کو ستر سال کی عمر میں یہ بیماری لاحق ہوتی ہے لیکن غیر صنعتی علاقوں کے لوگوں کا معاملہ ذرا مختلف ہے۔ وہ لوگ چاہے چین میں رہتے ہوں یا امریکہ میں' الاسکا میں رہتے ہوں یا ایسے زون میں، جن لوگوں کا طرز زندگی پرانا ہے ان کے بلڈ پریشر میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کوئی تبدیلی رونما نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ بہت سیدھی ہے کہ وہ لوگ پہلے سے تیار شدہ کھانے نہیں کھاتے۔ ٹیولین یونیورسٹی سکول آف پبلک ہیلتھ کے ڈاکٹر پال نے پچھلے دس سال میں 15,000 لوگ جو جنوب مغربی چین میں آباد تھے ان پر کافی تحقیق کی۔ جب تک یہ لوگ روایتی خوراک کھاتے رہے یعنی چاول' تھوڑا بہت گوشت' بہت زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں۔ وہ دیہاتی کسان کبھی فشار خون کا شکار نہیں ہوئے لیکن جب یہی لوگ قریبی شہروں میں منتقل ہوئے تو عمر کے ساتھ ان کا بلڈ پریشر بھی بڑھنا شروع ہو گیا اور اس کی سب سے بڑی وجہ ان کی غذا کی تبدیلی تھی۔ مزید مطالعہ کے دوران ریسرچ میں شامل لوگوں نے مختلف اداروں سے رضا کار لے کر ان کو تین میں سے ایک خوراک پر ڈالا۔ ان میں سے جن کو کم چکنائی والی خوراک جس میں روزانہ دس مرتبہ تازہ پھل اور سبزیاں اور دو مرتبہ کیلشیم سے بھرپور ڈیری کی تیار شدہ اشیاء پر رکھا گیا تو ان کی بلڈ پریشر کی ریڈنگ بہت بہتر نکلی اور جو لوگ فشار خون کے مریض تھے ان کو تو بے انتہا فائدہ ہوا۔ ٹماٹر میں موجود وٹامن اور سبز پتے آپ کی قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جو توڑ پھوڑ آپ کے اندر ہوتی ہے اس سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن بی آپ کے دل کی حفاظت کرتا ہے۔ سبزیاں کھانے سے آپ کینسر کیخلاف لڑ سکتے ہیں اور یہ ہڈیوں کی مضبوطی کیلئے اور خون میں شوگر کی مقدار کو متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

مصروف اور میل جول سے بھرپور زندگی گزاریں:۔ کامیابی سے بڑھتی ہوئی عمر ایک عظیم سماجی کارنامہ ہے۔ مثال کے طور پر تنہائی آپ کو تیزی سے موت کے قریب لے جا سکتی ہے۔ چاہے آپ اپنے جسم اور صحت کی کتنی ہی حفاظت کیوں نہ کرتے ہوں۔ ہماری زندگی لوگوں کے قافلوں سے گھری ہوئی ہے۔ وہ لوگ جو اپنے اردگرد سماجی حلقہ بنا لیتے ہیں بہتر زندگی گزارتے ہیں۔ ایک مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ ادھیڑ عمر دل کے مریض کم از کم ایک سال زیادہ زندہ رہے جن کے دو یا زیادہ قریبی دوست تھے بہ نسبت ان کے جو بالکل تنہا تھے۔ آپ کا صحت مند ساتھی گو عمر رسیدہ ہی کیوں آپ کے دماغی دباؤ میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دباؤ کا زہر آپ کے دل کی تکلیف' کینسر اور مختلف حادثات کا باعث بنتا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ صحت مند بڑھتی عمر اور دماغی چستی کا گہرا تعلق ہے۔ بیکار دماغ بالکل اسی طرح ختم ہوتا ہے جیسا کہ نہ استعمال ہونے والی ٹانگ' جس طرح ورزش پٹھوں کی حفاظت کرتی ہے' دماغی کام آپ کی قوت مدافعت اور دماغ کی صلاحیت کو قائم رکھتا ہے۔ جو لوگ سو سال کی عمر تک پہنچ جاتے ہیں وہ زندگی سے فرار حاصل نہیں کرتے بلکہ ہر قدم پر کسی بھی نقصان کا اچھے طریقے سے سامنا کرتے ہیں۔

(بقیہ: ازدواجی خوشیاں اور گھریلو خوشگواریاں)

رہتی ہو اور کچھ نہیں تو اپنا ہی خیال رکھا کرو"۔ دل دکھانے والے یہ بچگانہ قسم کے دلائل ظاہر کرتے ہیں کہ کیسے بہت سے میاں بیوی ایک دوسرے میں محبت تلاش کرنے کے بجائے نقص تلاش کرتے رہتے ہیں۔ یہی باتیں نرمی سے کہی جا سکتی ہیں۔ رنجیدہ کرنے کی بجائے ایک دوسرے کا حوصلہ بڑھانے کے انداز میں بھی کہی جا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر جس شوہر کا استدلال ہم نے یہاں درج کیا ہے وہ اگر نرمی اور محبت سے کام لینے کا طریقہ جانتا ہوتا تو وہ یہ کہہ سکتا تھا کہ "میں محسوس کرتا ہوں کہ تم اپنے آپ سے لاپرواہ ہوتی جا رہی ہو۔ میں مانتا ہوں کہ تم پر کام کا اور ذمہ داریوں کا بہت بوجھ ہے۔ پہلے جیسی فرصتیں نہیں رہیں۔ مگر تمہیں اپنا خیال رکھنا چاہیے۔ اپنے لئے وقت نکالنا چاہیے"۔ پائیدار محبت کا تقاضا ہے کہ ہم دوسرے میں نقص تلاش کرتے نہ رہیں۔ جہاں کہیں کوئی خامی ہو تو بھی محبت سے کام لیں۔ محبت کا شعلہ اپنے دل میں روشن رکھیں اور دوسرے شریک سفر کو اس کی روشنی میں دیکھیں۔ **(4) تناظر بدل ڈالئے:۔** "میری ماں کے بارے میں تمہارا رویہ ہمیشہ ہی غلط ہوتا ہے۔" ایک ناراض بیوی اپنے شوہر سے کہہ رہی تھی۔ "وہ جب بھی آتی ہیں' تمہارا موڈ بگڑ جاتا ہے۔ وہ ہمیشہ ہمارے ساتھ مہربانی سے پیش آتی ہیں۔ مگر تم ہو کہ سیدھے منہ بات ہی نہیں کرتے۔" "یہ کیا کہہ رہی ہو!" اس کے شوہر نے جواب دیا۔ "تھوڑی سی عقل رکھنے والا شخص بھی جان سکتا ہے کہ تمہاری ماں کس قدر مصیبت ہے"۔ یہ استدلال جو باتیں ہمیں بتاتا ہے ان میں سے ایک یہ ہے کہ کس طرح بعض لوگ ساری زندگی اپنی شریک حیات کا ذہن بدلنے کی کوششوں میں لگے رہتے ہیں۔ ہمیشہ قائم رہنے والی محبت میں مبتلا جوڑے اس بھونڈے طرز عمل سے گریز کرتے ہیں۔ وہ ابتداء ہی میں اس بات کو تسلیم کر لیتے ہیں کہ ہر شخص ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ اختلاف ہی ہم سب کو اپنی اپنی جگہ امتیازی حیثیت عطا کرتا ہے۔ لہٰذا وہ امتیازات کو ختم کرنے کے بجائے مختلف نقطہ ہائے نظر کو قبول کرنا سیکھتے ہیں۔ اس جوڑے نے جب ایک دوسرے کا ذہن بدلنے کی تگ و دو ترک کر دی تو ان کے مسئلے بھی حل ہو گئے۔ "مجھے اپنی ماں سے پیار بہت ہے۔ وہ بھی مجھے بہت چاہتی ہیں۔ آخر ماں جو ہوئیں۔ مگر کبھی کبھی وہ مسائل کا سبب بھی بن جاتی ہیں۔" یہ الفاظ اسی خاتون کے ہیں جس کا ابھی ہم نے اوپر حوالہ دیا تھا۔ آپ نے دیکھا کہ اب اس کا نقطہ نظر یک طرفہ نہیں رہا۔ ایک اور شوہر نے اپنی بیوی کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے۔ "وہ میری آنکھیں کھولنے والی ہے۔ وہ وہ کچھ دیکھ لیتی ہے جو میں کبھی نہ دیکھ سکتا تھا۔ میں بھی یہی کام اس لئے کرتا ہوں۔ یوں جب ہم مل کر کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو وہ ان فیصلوں سے بہتر ہوتا ہے جو ہم اپنے طور پر ایک دوسرے سے الگ تھلگ رہ کر کرتے۔" تخلیقی ازدواجی بندھن دو افراد کے باہمی رشتے کو گہرا اور مضبوط بناتا چلا جاتا ہے۔ دونوں ایک ساتھ زندگی کے تجربوں سے' اس کے نشیب و فراز سے گزرتے ہیں اور ایک دوسرے کے قریب تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ **(5) دوسرے کا خیال رکھیے:** محبت ایک بہت ہی طاقتور صحت افزا توانائی کو جنم دیتی ہے۔ محبت کرنے والوں کو اس کی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اس کی قدر کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ یہ توانائی ان کو بہتر انسان بناتی ہے۔ **جھگڑے منفی قسم کی توانائی کا سبب بنتے ہیں:** جھگڑا اس وقت ہوتا ہے جب دو افراد آپس میں ٹکراتے ہیں۔ جب میں کسی میاں بیوی کو آپس میں تکرار کرتے ہوئے دیکھتا ہوں تو جی کرتا ہے کہ چیخ کر ان سے کہوں "کیوں لڑتے ہو! بند کرو جھگڑا۔ لڑنے کی بجائے پیار کرنا سیکھو۔" ہاں یہ سیدھی سی بات ہے۔ یہ اچھا ہے کہ ہم ایک دوسرے سے محبت کرنا سیکھیں۔ ازدواجی زندگی میں اپنی ذاتی فتح کی کوشش نہ کیجئے۔ بلکہ ازدواجی زندگی کو زیادہ مسرت انگیز بنانے کی کوشش کیجئے۔ محبت اور شادی دینے کا نام ہے لینے کا نہیں۔ یہ قربانی مانگتی ہے اور وہی سرخرو ہوتے ہیں جو قربانی دینا جانتے ہیں۔ جو حوصلہ مند ہوتے ہیں اور جن کے دل فراخ ہوتے ہیں۔ جب آپ صرف اپنے لئے لڑتے ہیں تو شاید آپ جیت سکتے ہیں لیکن جب آپ اپنے بندھن کیلئے لڑتے ہیں تو جیت آپ دونوں کی ہوتی ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل کی برکات)

آسانی اور سہولت ہوئی ہے۔ جب سے روحانی محفل کی پابندی شروع کی ہے تو ہماری ہر مشکل اور پریشانی حل ہونا شروع ہو گئی ہے۔ اس سے پہلے ہمارے گھر پر جادو کے اثرات تھے۔ روحانی محفل کی برکت سے ہمارا جادو ٹوٹا، کام بنا اور معاشی مشکلات حل ہوئیں۔ اللہ کا کرم ہے کہ روحانی محفل کی برکات جتنی ہمیں اور ہمارے خاندان کو ملیں ہیں، بیان نہیں کر سکتے۔ مہینے میں 3 بار روحانی محفل کا مزہ' لطف اور فوائد ہی لاجواب ہیں، اب روحانی محفل کے بعد ایسے نورانی خواب آتے ہیں جو اگر بیان کریں تو لوگ تسلیم نہیں کریں گے۔ (کومل' گجرات)

(بقیہ: نیلوفر سے شفایاب ہوں)

تک دن میں دو سے چار بار۔ ہائی بلڈ پریشر میں لاجواب شربت ہے۔ جب کسی دوا سے بلڈ پریشر کنٹرول نہ ہوتا ہو تو ایسی کیفیت میں یہ شربت بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے۔ نیز دل کو تقویت دیتا ہے۔ **خفقان القلب:** دل کی غیر معمولی دھڑکن یعنی کسی غم یا غصے کی بات پر دل کی دھڑکن بے قابو ہو جانا' یا دوڑنے' اوپر نیچے حرکت کرنے' سیڑھیوں پر چڑھنے اترنے سے دل کی دھڑکن اور پھر سانس کا پھولنا ان حالات میں شربت نیلوفر مفید ہے۔ نیز بیماری کے بعد دل کی کمزوری، دھوپ کی گرمی بھی برداشت نہ کر سکنا، ان تمام کیفیات میں شربت نیلوفر مفید ہے۔ **جگر کی گرمی:** گرمیوں کے موسم میں گرمی کے مریض سینے پر پانی ڈالتے ہیں، چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکتے ہیں، بار بار کا نہانا' ٹھنڈی اشیاء کی طرف رغبت' دھوپ اور آگ سے شدید نفرت وغیرہ یہ تمام علامات حرارت جگر کی ہیں۔ ان علامات میں شربت نیلوفر مفید ہے۔ **یرقان:** یرقان صفراوی میں شربت نیلوفر مفید ہے۔ حتیٰ کہ جب یرقان کے مریض کو بار بار پیاس لگے' پیشاب جل کر آئے' بھوک ختم ہو جائے، منہ کا ذائقہ ختم ہو کر کڑوا ہو جائے تو یہ شربت مفید تر ہے۔ **سوزش بول:** ہاتھ پاؤں کی جلن' پیشاب کی جلن' آنکھوں سے گرمی نکلنا، تمام بدن کا گرم ہونا یہ تمام علامات شربت نیلوفر سے ختم ہو سکتی ہیں۔ **نکسیر:** گرمی کے موسم میں خاص طور پر اور موسم سرما میں' کبھی کبھار بعض لوگوں کو نکسیر آ جاتی ہے وقتی علاج کے بعد اس کا مستقل علاج نہیں کیا جاتا۔ اس مرض میں شربت نیلوفر مفید تر ہے۔ تین ماہ تک استعمال کرائیں۔ **وکثرت حس وجریان:** ان امراض کے لئے شربت نیلوفر کے لاجواب اثرات مسلمہ ہیں' مستقل استعمال کثرت احتلام کو مفید ہے۔ **الرجی:** الرجی چاہے اس کا سبب ہسٹامین ہو یا جگر کا فعل وصفراء کا بڑھنا شربت نیلوفر اس کیلئے مفید ہے۔ جلد پر نشان پڑ جاتے ہوں یا خارش شروع ہو جاتی ہو اس کیلئے بھی مفید ہے' معدے کی گرمی' تیزابیت اور ترشی کیلئے بھی شربت نیلوفر بہت مفید ہے۔

(بقیہ: نہار منہ پانی کا استعمال) 1250ml یعنی چار بڑے گلاس پانی ایک ساتھ پی جائیں اب 45 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پئیں۔ ہاں اب منجن' کلی وغیرہ میں حرج نہیں۔ یہ علاج شروع کرنے کے بعد کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پانی پئیں۔ اور سونے سے آدھا گھنٹہ قبل کچھ نہ کھائیں' اگر ابتدا میں چار گلاس نہیں پی سکتے تو ایک یا دو گلاس سے شروع کریں۔ آہستہ آہستہ بڑھا کر چار گلاس کر دیں۔ مریض تندرست رہنے کیلئے یہ طریقہ علاج اپنائیں۔ اطباء کے بقول اس علاج سے مندرجہ ذیل امراض بتائی ہوئی مدت میں ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ قبض دو دن' گیس کے امراض دو دن' ہائی بلڈ پریشر ایک ماہ' ذیابیطس ایک ہفتہ' کینسر ایک ماہ' ٹی بی تین ماہ نوٹ:۔ چار گلاس بڑے پانی کے پی جانے سے کوئی نقصان (Side Effects) نہیں ہوتے ہاں شکم سیری ہو جائے گی اور انشاء اللہ پون گھنٹے کے بعد بھوک لگے گی۔ ابتدا میں تین روز ہو سکتا ہے' چند بار پیشاب جلدی آئے اس کے بعد انشاء اللہ حسب معمول آئے گا۔

نسخہ برائے زیادتی یورک ایسڈ' گیٹھیا' بلڈ پریشر' امراض معدہ:

سبز الائچی 6 عدد، پودینہ کے پتے 16، ادرک چھوٹے چھوٹے پیس 10 گرام، سونف 1 چھوٹا چمچ۔ 8 کپ پانی میں ڈال کر اتنا ابالیں کہ 6 کپ رہ جائے' صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد ایک کپ پی لیں۔ (6 کپ دو دن کیلئے) ہیں اس جوشاندے کا استعمال 2 سے 3 ماہ تک کریں۔ انشاء اللہ 3 ہفتے میں ہی آپ فرق محسوس کریں گے۔ خاص بات یہ کہ اس نسخے کے کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہیں۔ پرہیز: چھوٹا گوشت' بڑا گوشت' ٹماٹر' تیز مرچ مصالحہ' اچار' چٹنی' پالک۔ ان تمام چیزوں کا سختی سے پرہیز کریں کیونکہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

سورۃ یٰسین سے دل کی حفاظت

ایران کے سفر کے دوران میری ملاقات لنڈی کوتل کے فس خان شنواری سے ہوتی تھی۔ ایک مرتبہ اس نے مجھے بتایا کہ میرے دل کے دو وال بند ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں بائی پاس آپریشن ہوگا۔ لاکھوں روپے کا خرچہ ہے۔ مگر میں ہمیشہ سورۃ یٰسین کا ورد کرتا ہوں کیونکہ سورۃ یٰسین قرآن پاک کا دل ہے اس کے بار بار پڑھنے سے میرا دل ہمیشہ محفوظ رہتا ہے اور کبھی دل کی تکلیف یعنی (دورہ) بھی نہیں پڑا۔ میں اس کی یہ بات سن کر حیران رہ گیا۔ اللہ تعالیٰ کے کلام میں واقعی بہت اثر ہے۔ (نعیم جاوید معرفتی)

دشمنوں سے نجات: ہر نماز کے بعد 21 بار اتنی آیت وَاللّٰہُ یَعْصِمُکَ مِنَ النَّاسِ ط (المائدہ، 67) پڑھنے سے کوئی دشمن نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

سکون افزاء

شوگر فری ہربل سیرپ

ٹینشن ڈپریشن بے خوابی شوگر ہائی بلڈ پریشر کا آزمودہ علاج

انسانی جسم قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔ لیکن آج کے اس مشینی دور نے انسان کو بھی مشین بنا دیا ہے۔ حالانکہ انسان کا جسم تو گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ مشین کی طرح آخر کیسے چل سکتا ہے۔ اگر جسم پر مشین جیسا بوجھ ڈال بھی دیا جائے۔ تو انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دنیا کا ہر دوسرا شخص نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہے۔ جس کی وجہ سے دل دماغ اور اعصاب آہستہ آہستہ ساتھ چھوڑنا شروع ہو جاتے ہیں' پھر اس کے دو حل ہیں ایک حل وقتی سکون آور گولیاں دوسرا حل جس مٹی سے جسم بنا ہے اس مٹی سے پیدا ہونے والے قدرتی جڑی بوٹیوں سے اس مٹی سے بنے ہوئے جسم کا دائمی علاج کیا جائے۔ ذہنی دباؤ' اعصابی ہیجانی کیفیت کاروباری اور مالیاتی الجھنیں گھریلو پریشانیاں معاشرتی دباؤ کی بنا پر نیند کا نہ آنا' جسمانی ذہنی اور اعصابی تھکن جنسی بے رغبتی بھوک کا غائب ہو جانا' معدہ بھرے ہونے کا احساس' کھانے کی نالی میں جلن سانس لینے میں سینے پر بوجھ' دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی ہر وقت نامعلوم خوف اور اندیشے کا احساس سر کا بوجھل ہونا' کندھے کمر اور گردن میں شدید اور خفیف درد کا احساس آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا' ہر وقت تھکن جسم کے ہر حصہ میں دکھن معدہ میں اپھارہ اور ریاح کا دباؤ' قبض دستر خوان پر متلی کا احساس' اندھیرے میں اور اکیلے رہنے میں ڈر اعصابی سر درد اعضا کا سن ہو جانا یہ سب اضطرابی کیفیات ڈپریشن کی علامات ہیں۔ سالہا سال کی ریسرچ کا نچوڑ سکون افزاء ڈپریشن اور اضطرابی کیفیت کے خاتمہ کیلئے کامیاب دوا ہے۔ جو زندگی کو الجھنوں کے احساس سے نجات دلا کر زندگی کو مسرتوں اور امنگوں کے دھارے پر ڈال دیتی ہے۔ خواتین میں اعصابی تکالیف' ہسٹریا کی کیفیت اور بے خوابی میں نہایت مفید ہے نازک مزاج غمگین ہسٹریکل' چڑچڑی غیر مستقل مزاج مستورات جو ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتی ہوں ان کیلئے سکون افزاء بیش بہا تحفہ ہے۔ یہ گراں قدر دوائی بے خوابی دور کر کے نیند لاتی ہے۔ ہسٹریا اور مراقی کیفیت دور کرتی ہے نیز اعصاب کے جوڑوں کے درد بھی اس سے رفع ہو جاتے ہیں۔ نیند کی کمی، جسم سو رہا ہو دماغ جاگ رہا ہو یا آپ نیند کی گولیاں کھانے کے عادی ہیں تو سکون افزاء اس کا فوری بھی اور دائمی حل ہے۔ جسم کے پٹھے اور اعصاب کمزور ہوں، دفتر میں یا کاروباری معاملات میں الجھ کر آپ تھک گئے ہوں یا پھر فوری تھک جاتے ہوں تو آپ پریشان نہ ہوں سکون افزاء آپ کا ساتھی ہے۔ دائمی نزلہ کیرا، ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی، چھینکوں کا طوفان اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ نظر کی کمزوری، نمبر بڑھ رہا ہو، دور یا قریب کی نظر مسلسل ختم ہو رہی ہو، کچھ عرصہ سکون افزا کا استعمال حوصلہ بھی دیتا ہے اور فائدہ بھی۔ سکون افزاء ان لوگوں کیلئے جو خواب آور دواؤں سے تھک چکے ہوں۔ جن کے دماغ بے چین ہوں، جن کی طبیعت ٹوٹی ٹوٹی رہتی ہو، مزاج بجھا بجھا سا رہتا ہو، شوگر کے وہ مریض جو معاشرے کے چست، چاق و چوبند اور طاقت ور افراد بننا چاہتے ہوں اور وہ افراد جو اپنی کھوئی ہوئی طاقتوں کی سو فیصد بحالی چاہتے ہوں وہ سکون افزاء پر اعتماد کریں۔ دوران استعمال اجابت کا پتلا آنا صحت اور تندرستی کی علامت ہے تاکہ اندر سے تمام بیماری نکل جائے ہائی بلڈ پریشر جتنا بھی پرانا اور جیسا ہی لاعلاج ہو آپ سکون افزاء استعمال کر کے ہمیشہ کیلئے ہائی بلڈ پریشر کی ادویات سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ موٹاپے اور بڑھے ہوئے پیٹ میں بار بار کے تجربات نے اسے انتہائی شاندار ثابت کیا ہے۔ بھولنے کا مرض، یادداشت کی کمی جب بھی دامن گیر ہو آپ سکون افزاء سے دوستی کریں اور مرض سے چھٹکارا پائیں۔ ایسا لاجواب سیرپ جو بچوں، بوڑھوں اور جوانوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ سکون افزاء کا استعمال وقت سے پہلے بڑھاپے اور گرتی ہوئی صحت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ طالب علموں کا ساتھی، کھلاڑیوں کا دوست اور فٹنس چاہنے والوں کو مایوس نہ کرنے والا ٹانک ہے۔ خود اعتمادی کی کمی، شیزوفرینیا' ذہنی تھکاوٹ جوڑوں کا درد کمر کا درد اور بے سکونی کا بہترین علاج ہے۔ سکون افزاء قلب کی حفاظت کرتا ہے اعصاب کو تسکین پہنچاتا ہے ایسا نباتاتی مرکب ہے جو آرام دہ نیند کا سبب ہے۔ جو لوگ آرام دہ نیند سونے کیلئے لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں۔ لیکن نیند پھر بھی نہ آتی ہو۔ وہ سکون افزاء سے فائدہ اٹھائیں کم قیمت اعلیٰ معیار ہے۔ کیونکہ کئی لوگوں کی حقیقی کہانیاں ہمارے پاس تحریری صورت میں اور زبانی موجود ہیں۔ اگر اکٹھا کر کے آپ کے سامنے پیش کریں تو پوری کتاب بن جائے کہ کس طرح وہ لوگ بے سکون تھے۔ ساری رات جسم سونے میں آنکھیں جاگنے میں گزر جاتی ہیں۔ جب انکو سکون افزاء سیرپ کچھ عرصہ استعمال کرایا گیا تو انہیں زندگی میں سکون محسوس ہوا۔ یہ بات کہنے پر مجبور ہو گئے کہ یا تو ماں کی گود میں سکون کی نیند آئی تھی یا پھر سکون افزاء استعمال کر کے سکون کی نیند آتی ہے۔ ایک بڑے گھر کی خاتون تشریف لائی کہنے لگی۔ روزانہ 22 گولیاں کھاتی ہوں نیند کیلئے اب تو اتنی گولیوں سے بھی نیند نہیں آتی۔ انہیں سکون افزاء استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور تلقین کی کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اب وہ خاتون بغیر گولیوں کے سوتی ہیں اور گھنٹوں نیند کرتی ہیں یہ سب سکون افزاء کا کمال ہے۔ **ضروری بات:** سکون افزاء سیرپ ہر قسم کے کیمیکل کشتہ جات سٹیرائیڈ' نشہ آور اور انگریزی دواؤں سے پاک ہے خالص قیمتی دیسی جڑی بوٹیوں کا مرکب ہے۔ بچپن سے لیکر بوڑھاپے تک تسلی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہاں کچھ عرصہ تسلی اور اطمینان سے ضرور استعمال کریں اور دائمی فائدہ لیں۔ **ترکیب:** دو چمچ چائے والے دن میں تین سے پانچ بار حسب طبیعت "ایک کپ پانی میں گھول کر بھی استعمال کر سکتے ہیں"

قارئین! غلطی سے سکون افزاء کی قیمت 200 روپے لکھی گئی ہے جبکہ اس کی اصل قیمت -/100 روپے ہے

قیمت =/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ 0423-7552384

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

39

ماہنامہ عبقری ® لاہور

ستمبر 2009 بمطابق رمضان المبارک 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

قارئین کے پُرزور اسرار پر
7 نئے دلکش انوکھے سلسلوں کے ساتھ
12 صفحات کا کامیاب اضافہ
قیمت 30 روپے صرف



* شوال کی عظمت اور عبادت
* مراقبے سے علاج
* الفاظ اور بولوں کا کردار پر اثر
* والدین کا صبر اور قدرت کا فیصلہ
* اہل معرفت کے پاکیزہ افکار
* غذا سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات
* کامیاب حکمت عملی سے ڈپریشن کا خاتمہ
* بدلتے موسم میں حسن و جمال کی حفاظت
* پیر توکل شاہ انبالویؒ کے مستند وظائف
* دعاؤں کی ایٹمی طاقت
* گنبد خضریٰ کا عکس اور آنکھوں کا درد ختم
* صحت قائم رکھنے کے 12 راہنما اصول

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۞ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۞ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیرسرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 3 | **جلد نمبر 4** | ستمبر 2009ء بمطابق رمضان المبارک 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری

لاہور

ستمبر 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	دیوار کی نصیحت، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	اہل معرفت کے پاکیزہ افکار
(5)	بچے کے اخلاق پر توجہ دیجئے
(6)	ذکر کی برکت میوزک کی نحوست
(7)	کامیاب حکمت عملی سے ڈپریشن کا خاتمہ
(8)	ستمبر کی احتیاطیں اور تندرستی
(9)	شوال کی عظمت اور عبادات
(10)	پیر توکل شاہ انبالوی کے وظائف
(11)	پھلوں سے صحت اور توانائی
(12)	طبی مشورے
(14)	بدلے موسم میں حسن و جمال کی حفاظت
(15)	خواتین پوچھتی ہیں؟ (ام اوراق)
(16)	مردانہ ہارمون کے مختلف اثرات
(17)	گناہ بُرائی اور سائنس
(18)	بیوہ اور طلاق یافتہ عورتیں
(19)	رزق میں برکت کی مسنون دعائیں
(20)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(22)	غذا سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات
(23)	سوچوں سے انقلابی صحت پانے والے
(24)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
(25)	قد بڑھانے کا آزمودہ روحانی عمل
(26)	شیطان کو قے کرانے کا عمل
(27)	غیبی طاقت کا خونخوار پنجہ
(28)	والدین کا صبر اور قدرت کا فیصلہ
(29)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(30)	آپ کا خواب اور تعبیر
(31)	غیبی مدد کا ایک ناقابل فراموش واقعہ
(32)	صحت قائم رکھنے کے 12 رہنما اصول
(33)	کدو، سائنس اور صحت
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	سرس کا درخت یا ہمدرد معالج
(37)	دعاؤں کی ایٹمی طاقت
(38)	جنات کا پیدائشی دوست (عبقری کا نیا سلسلہ)
(39)	بھلمبری سے نجات پانے والے
(40)	بلی سے سیکھئے انوکھے انداز (نیا سلسلہ)
(41)	دکھوں کے سمندر میں جینے والی (نیا سلسلہ)
(42)	فاسٹ فوڈ سے بیماری خریدیں (نیا سلسلہ)
(43)	الفاظ اور بولوں کا کردار پر اثر (نیا سلسلہ)
(44)	گنبد خضریٰ کا عکس اور آنکھوں کا درد ختم
(45)	بقایا جات (دو صفحات)
(47)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560
راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351 / 051-5539815

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org | 0322-4688313، 042-37552384

محمد طارق محمود ناشر نے ذاکر پرنٹرز، ریلوے روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

(ایک عجیب واقعہ)

دیوار کی نصیحت

بنی اسرائیل میں سے ایک آدمی کا انتقال ہوگیا۔ اس کے دو بیٹے تھے، ان دونوں کے مابین ایک دیوار کی تقسیم کے سلسلے میں جھگڑا ہوگیا۔ جب دونوں آپس میں جھگڑ رہے تھے تو انہوں نے دیوار میں سے ایک غیبی آواز سنی کہ تم دونوں جھگڑا مت کرو کیونکہ میری حقیقت یہ ہے کہ میں ایک مدت تک اس دنیا میں بادشاہ اور صاحب مملکت رہا...... پھر میرا انتقال ہوگیا اور میرے بدن کے اجزاء مٹی کے ساتھ مل گئے...... پھر اس مٹی سے کمہار نے مجھے گھڑے کی ٹھیکری بنادیا۔ ایک طویل مدت تک ٹھیکری کی صورت میں رہنے کے بعد مجھے توڑ دیا گیا...... پھر ایک لمبی مدت تک ٹکڑوں کی صورت میں رہنے کے بعد، مٹی اور ریت کی صورت میں تبدیل ہوگیا۔ پھر کچھ مدت کے بعد لوگوں نے میرے اجزائے بدن کی اس مٹی سے اینٹیں بنا ڈالیں اور آج تم مجھے اینٹوں کی شکل میں دیکھ رہے ہو، لہٰذا تم ایسی مذموم وقبیح دنیا پر کیوں جھگڑتے ہو۔

کسی شاعر نے کیا خوب کیا ہے:

غرور تھا نمود تھی، ہٹو بچو کی تھی صدا	اور آج تم سے کیا کہوں لحد کا بھی پتہ نہیں

آہ! یہ دنیا بڑی فریب دہندہ ہے۔ فانی ہونے کے باوجود یہ لوگوں کی محبوب بنی ہوئی ہے۔ یہ اپنی ظاہری رنگینی اور رعنائی سے لوگوں کو گمراہ کرتے ہوئے آخرت سے غافل کرتی ہے اللہ تعالیٰ مسلمانوں کے دلوں کو روحانی مسرت کے شوق سے ہم آغوش فرمائیں۔

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

صحابہ رضؓ سے فوری ملاقات کے خواہش مند پڑھیں

ایک مخلص دوست نے بتایا کہ صبح صبح عزیزی مصدر خان میرے گھر پہنچ گئے۔ میں اُن کی اتنی صبح آمد پر حیران ہوا کہ آخر کونسی ایسی مجبوری ہے کہ یہ میرے پاس تشریف لائے ہیں۔ بہرحال انہیں بٹھایا، کچھ کھانے پینے کو پیش کیا پھر آنے کی وجہ پوچھی تو فرمانے لگے کہ ایک انوکھا خواب دیکھا ہے۔ میں نے ایک بڑا مجمع دیکھا کہ لوگ ایک طرف دوڑ رہے ہیں۔ میں بھی گیا' کچھ لوگوں نے بتایا کہ ایک صحابی رسول ﷺ سے یہ تمام مصافحہ کر رہے ہیں۔ جب میری باری آئی تو مجھے فرمانے لگے کہ کبھی تم ہمارے پاس نہیں آئے۔ میں نے پوچھا آپ کہاں رہتے ہیں تو فرمانے لگے قلعہ دراوڑ کے پاس۔ بس خواب ختم ہوگیا اور خواب کے بعد میرے اندر عجیب فرحت' راحت اور تازگی تھی' چونکہ یہ خواب میں نے ایک روحانی سفر میں دیکھا ہے اور وہیں سے واپسی تھی لہٰذا سیدھا آپ کے گھر آیا کہ میں نے قلعہ دراوڑ جانا ہے۔ مخلص دوست کہنے لگے کہ میں نے ان کے جانے کیلئے سواری کا انتظام کیا کیونکہ وہ حصہ دراصل صحرائے بہاولپور میں ہے۔ اس لئے وہاں ٹرانسپورٹ نہیں۔ صرف ایک ویگن صبح شہر احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور آتی ہے اور پھر وہی شام کو واپس جاتی ہے۔ اس لئے خصوصی سواری لے کر ہی جایا جاسکتا ہے۔ صحابہ کرامؓ کی یہ چار قبریں دراصل اس بات کی نشانی ہیں کہ یہ دین اسلام کو پھیلاتے پھیلاتے کہاں تک تشریف لائے۔ کہاں حجاز مقدس اور کہاں صحرائے بہاولپور۔ آج ان کی قبریں اس بات کی گواہی دے رہی ہیں کہ دین کیلئے گھربار چھوڑے بغیر کام نہیں بن سکتا۔ پرانی بات نہیں تقریباً 50 سال پہلے کی بات ہے کہ حضرت احمد علی لاہوری رحمتہ اللہ علیہ لاہور سے ٹرین پر بیٹھے اور بہاولپور سے آگے اسٹیشن ڈیرہ نواب صاحب اترے۔ یہ احمد پور شرقیہ شہر کے اسٹیشن کا نام ہے جو لاہور سے کراچی مین ریلوے لائن پر آتا ہے۔ پھر وہاں سے اونٹوں پر بیٹھ کر کٹھن سفر کر کے صحرائے بہاولپور قلعہ دراوڑ پہنچے، مراقبہ کیا اور تصدیق کی کہ واقعی یہ صحابہ کرامؓ ہی کی قبور ہیں۔ کچھ عرصہ قبل بڑے بڑے علماء کرام کی جماعت گئی وہاں صحابہ کرامؓ کی قبروں پر بیٹھ کر صحابہ کرامؓ کی شان میں سب نے ایک ایک حدیث بیان کی۔

میرے ملنے والوں میں کئی لوگ ایسے ملے جو صحابہ کرامؓ کی قبور پر گئے یا پھر انہیں مسلسل اپنے مقام پر رہتے ہوئے اعمال کا ایصالِ ثواب کرتے رہے انہیں ان صحابہ کرامؓ کی زیارت نصیب ہوئی۔ جو حضرات جانا چاہیں تو اگر وہ کوچ کے ذریعے جانا چاہیں تو لاہور سے صادق آباد جانے والی کوچ یا بس پر بیٹھیں اور احمد پور شرقیہ عباسیہ چوک پر اتر جائیں اور پھر وہاں سے ٹیکسی لے کر قلعہ دراوڑ جائیں۔ ٹرین سے ڈیرہ نواب صاحب اسٹیشن یعنی احمد پور شرقیہ شہر سے کوئی سواری لے کر پھر تقریباً 40 کلومیٹر دور قلعہ دراوڑ جاسکتے ہیں۔ قارئین! یقین جانئے عجیب وغریب انوارات اور سکون محسوس ہوتا ہے۔ صرف صاحب دل ہی محسوس کرسکتا ہے ورنہ عام آدمی تو میری اس بات پر اعتراض بھی کرسکتا ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

اللہ جل شانہ، کی محبت اور اللہ کا تعلق پانے کیلئے ہم کتنی کوشش کرتے ہیں؟ ہر آدمی اپنے گریبان میں خود جھانکے

میرے عزیزو! اگر ہم یہ طے کرلیں اور یہ فیصلہ کرلیں کہ یااللہ! تیرے نام کی لذت کو پانا ہے جو قبر میں کام آئے گی ، جو موت کے وقت کام آئے گی، جو حشر میں کام آئے گی۔ دنیا کی ساری ڈگریاں اس زندگی میں دھری کی دھری رہ جائیں گی۔ میں قبرستان جاتا ہوں تو میانی صاحب سے آگے چوک آتا ہے وہاں بائیں ہاتھ پر ایک قبر ہے۔ اس قبر پہ بہت بڑا کتبہ لگا ہوا ہے۔ اوپر سے لے کر نیچے تک ساری ڈگریاں لکھی ہوئی ہیں۔ آپ اوپر سے پڑھتے چلے جائیں جب نیچے پہنچیں گے تو ایک لفظ لکھا ہوا ہے ”تاریخ وفات“...... وہاں ساری داستان ختم ہوگئی۔ یہ میاں چنوں کا واقعہ ہے۔ بائیسویں گریڈ کے افسر کا بیٹا سبزی لینے گیا۔ سبزی والے نے اس کے بیٹے سے کچھ اونچی نیچی بات کرلی۔ وہ غصے میں بھرا ہوا بیٹے کو ساتھ لے کر سبزی والے کے پاس گیا۔ سبزی والے نے تو تکرار کی تو اس نے کہا: تو نہیں جانتا میں بائیسویں گریڈ کا آدمی ہوں۔ سبزی والا ہنس پڑا اور کہا بائیس کریٹ تو میرا بیٹا بھی ٹماٹر کے بیچ لیتا ہے۔ تو ہم سے کیا بڑا ہوا۔ اس سبزی والے کو کیا پتہ بائیسویں گریڈ کا۔ اب وہ افسر منہ دیکھے۔ کسی کہنے والے نے کہا جس طرح سبزی والے کے سامنے گریڈ کی کوئی حیثیت نہیں۔ اسی طرح اللہ کے ہاں دنیاوی گریڈ کی کوئی حیثیت نہیں۔ اللہ کے ہاں تو اس شخص کی حیثیت ہے جس کے بال گھنگریالے ہیں، جس کا جسم کالا حبشی جیسا لیکن اس کا دل منور ہے۔ اس کو بلالؓ کہتے ہیں۔ جس کو دنیا نہیں جانتی تھی، بے حیثیت سا شخص تھا لیکن عرش کے فرشتے جانتے ہیں اور عرش پر اور جنت میں اس کے پاؤں کی چاپ سنی جارہی ہے۔ دنیا میں بے حیثیت ہے کوئی نہیں جانتا، مگر اللہ جل شانہٗ کے ہاں اس کی حیثیت کیا ہے، وہ صرف (اللہ) جانتا ہے۔ حضرت عمرؓ کے دور میں ایران کی فتح میں مال غنیمت آیا، بہت قیمتی ہیرے آئے ، ایک قالین تقریباً دو ایکڑ کا تھا۔ اسکی ایک بالشت جب کاٹی گئی تو اس دور میں وہ پچیس ہزار درہم کی تھی، اسکا موازنہ آج کے دور سے کرو تو لاکھوں روپے کا بنے گا۔ انتیس من کا تخت تھا اور تیرہ کلو کا تاج تھا جو اس تخت کے اوپر لٹکتا تھا جس کے نیچے بادشاہ بیٹھتا تھا۔ اس انتیس من سونے کے تخت کو صحابہ کرامؓ نے کلہاڑوں سے کاٹا تھا اور محدثین نے لکھا ہے تیرہ کلو کا تاج ایک کمزور سا آدمی ، ایسے گھسیٹ کے لے جارہا تھا جس طرح مردار جانور یا اتری ہوئی کھال کو۔ جب یہ سارا سامان مسجد نبوی میں ڈھیر ہوا تو حضرت عمرؓ ہر چیز کو اٹھاتے اور پوچھتے تھے کہ یہ کون لایا یہ کون لایا؟ کچھ بہت قیمتی جوہرات تھے۔ انکے بارے میں پوچھا کہ یہ کون لایا تو خاموشی رہی پھر پوچھا کون لایا؟۔ پھر خاموشی رہی۔ پھر پوچھا، پھر خود ہی جواب دیا کہ عمرؓ تیرے جاننے یا نہ جاننے سے کیا ہوگا۔ وہ اللہ تو جانتا ہے۔ معلوم یہ ہوا کہ وہ شخص اپنا آپ ظاہر نہیں کرنا چاہتا۔ مگر وہ رب خوب جانتا ہے۔ اس شخص کی اللہ کے ہاں کیا قیمت ہے؟ ایک اللہ والے کو دیکھا۔ وہ آنکھیں بند کرکے وعظ کرتے تھے اور دعا کرنے کے بعد آنکھیں کھولتے تھے اور پھر چلے جاتے تھے۔ کسی نے پوچھا کہ حضرت آنکھیں بند کرکے کیوں درس دیتے ہیں؟ فرمایا میں چاہتا ہوں کہ کسی مسلمان کی حقارت میرے دل میں نہ آئے کہ میں انسان بہت کم دیکھتا ہوں، اس کے علاوہ بہت کچھ دیکھتا ہوں۔ قرآن خود کہتا ہے وہ جانور نہیں بلکہ اس سے بدتر ہو جاتے ہیں۔ جب وہ ایمان اور اعمال کی زندگی کے تعلق کو چھوڑتے ہیں۔ میرے محترم دوستو! اس کے نام کے تعلق کو حاصل کریں، جو محنت تنہائیوں میں ہوتی ہے وہ جلوتوں میں نہیں ہوسکتی۔ فرمایا: انہی تنہائیوں میں آدمی جرائم کرتا ہے اور انہی تنہائیوں میں آدمی اللہ جل شانہ، کا قرب اتنا حاصل کرلیتا ہے کہ فرشتے اس کا مقابلہ نہیں کرسکتے اور انہی تنہائیوں میں اتنی دوری حاصل کرسکتا ہے کہ شیطان بھی اس کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ رات کی تنہائیاں اور رات کے اندھیرے اور اللہ جل شانہ کا نام لینا، اللہ کے سامنے زاری کرنا کیا ہی لطف دیتا ہے۔ سردیوں کی راتوں میں تو اللہ والے خوش ہوتے تھے کہ واہ واہ اب اللہ کے نام کے مزے لوٹیں گے۔ حضرت رابعہ بصریہ رحمتہ اللہ سے کسی نے وصال کے بعد خواب میں پوچھا کہ اللہ کی بندی کیا بنا۔ کہا کچھ کام نہیں آیا بس اندھیروں کی عبادات کام آگئیں۔ رات کے آخری پہر کی تنہائیاں بڑی کام آئیں۔

سلسلہ کے کچھ احباب کراچی میں ایم۔بی۔بی۔ایس کا امتحان دے رہے تھے۔ میں نے ایک جوان سے کہا عامر تو موٹا ہوگیا ہے۔ کہنے لگا جی بیٹھ بیٹھ کر رات کو جاگ جاگ کر۔ کہنے لگا واک کروں گا تو ٹھیک ہوجاؤں گا۔ ساری رات جاگتا ہوں کیونکہ امتحان ہیں۔ میں نے کہا بھئی واقعی کسی بھی کمال تک پہنچنے کے لئے رات کو جاگنا ضروری ہے۔ دنیا کا کمال ہو یا رب تک پہنچنے کا کمال ہو، رات کو جاگے بغیر تو کوئی کمال ملتا ہی نہیں۔ ایک صاحب کہنے لگے کہ مجھے چائے لگ گئی ہے اس لئے کہ میں پڑھتا تھا اور تیز چائے پیتا تھا کہ مجھے نیند نہ آئے اور بس پھر چائے لگ گئی۔ اب اس کا عادی بن گیا ہوں۔ کبھی ہم میں سے کسی نے یہ بھی کہا کہ میں چائے اس لئے پیتا رہا کہ مجھے نیند نہ آئے اور رب کے سامنے آہ وزاری کرتا رہوں۔ ایک صاحب میرے پاس آئے کہنے لگے کہ میں نے پہلے نیند نہ آنے کی دوائی لی کیونکہ میرا دفتری حساب کتاب اٹکا ہوا تھا۔ بہت سارا مال آیا ہوا تھا اور میں نے اس کو لگانا تھا، بہت کام کرنا تھا۔ تین دن تین راتیں مسلسل میں کوشش کرتا رہا اور محنت کرتا رہا اور میرا کام ہوگیا۔ اس کے بعد نیند آئی ہی نہیں، میں نے سونے کی کوشش بھی کی۔ پھر ایک دم میں نے نیند لانے کی دوائی لی اور میرا سارا نظام بگڑ گیا۔ یہ مثالیں دینے کی کوشش اس لئے کررہا ہوں کہ دنیا کے نظام کو پانے کیلئے ، دنیا کی ترقی اور عارضی ترقی کو حاصل کرنے کیلئے تاجر کتنی کوشش کرتا ہے، زمیندار کتنی کوشش کرتا ہے، دکاندار کتنی کوشش کرتا ہے، صنعتکار کتنی کوشش کرتا ہے اور اللہ جل شانہ، کی محبت اور اللہ کا تعلق پانے کیلئے ہم کتنی کوشش کرتے ہیں؟ ہر آدمی اپنے گریبان میں خود جھانکے۔ اس دنیا کو چھوڑ کر میں نے ہمیشہ کیلئے چلے جانا ہے اور نشان ہی ختم ہو جائے گا، داستان ہی ختم ہوجائے گی۔ (جاری ہے)

اہل معرفت کے پاکیزہ افکار

صوفیائے کرام کی زندگی ہر دور میں نور وہدایت کا مینار رہی ہے۔ دنیا کے مختلف خطوں میں اسلام انہی کی مساعی اور مسیحا نفسی کے طفیل پھیلا۔ ان کے ارشادات اپنے اندر ایمان کی سلامتی، روح کی تازگی اور زندگی کے جذب وسوز کا سامان رکھتے ہیں۔ (محمود احمد، لیہ)

ذیل میں اکابر صوفیا کے ارشادات کا انتخاب ان کے ملفوظات سے پیش کیا جاتا ہے۔

حضرت خواجہ عثمان ہارونی رحمتہ اللہ علیہ

بہترین عمل: حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ میں نے ایک مرتبہ رسول ﷺ سے دریافت کیا: ''اے اللہ کے رسولؐ، کونسا عمل افضل ترین ہے؟'' فرمایا: ''صدقہ۔ کیونکہ وہ دوزخ اور صدقہ دینے والے کے درمیان حجاب بن کر حائل ہو جاتا ہے۔'' حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں میں نے ایک بار پھر دریافت کیا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ، کونسا صدقہ افضل ترین ہے؟'' ارشاد ہوا: ''قرآن کی تدریس'' اس سلسلے میں عبداللہ ابن مبارکؒ بیان کرتے ہیں کہ میں نے ستر برس تک ریاض ونفس کشی کی، مگر پتہ چلا کہ یہ ساری محنت ومشقت بیکار تھی۔ بارگاہ الٰہی میں اس کی کچھ پذیرائی نہ ہوئی، نہ دل کے دروازے ہی کھلے، چنانچہ میں نے محنت و ریاض کو خیر باد کہا اور جو کچھ مال ومتاع میرے پاس تھا سب اللہ کی راہ میں دے دیا۔ تب کہیں قربِ دوست حاصل ہوا۔

فرمایا: ابراہیم بن ادھمؒ نے اپنی کتاب آثار اولیاء میں لکھا ہے کہ ایک درہم صدقہ دینا ایک سال تک مسلسل روزے رکھنے اور شب بیداری کرنے سے بھی افضل ہے۔

کسبِ حلال: ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ ایک مجلس میں رونق افروز تھے۔ صحابہ رسول ﷺ چاند کے گرد ہالا کیے بیٹھے تھے۔ ایک صحابیؓ نے عرض کیا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ! میرے پیشے کے متعلق کیا ارشاد ہے؟ اچھا ہے یا برا؟''

''تم کیا کام کرتے ہو؟'' ۔عرض کیا: ''درزی ہوں۔''

فرمایا: اگر تم دیانت وامانت سے کام کرو، تو یہ پیشہ از حد بزرگ ہے، قیامت کے روز ادریسؑ کی معیت میں جنت میں جاؤ گے۔''

ایک اور صحابیؓ نے پوچھا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ! میرا پیشہ کیسا ہے؟''

فرمایا: ''تم کیا کرتے ہو؟'' عرض کیا: ''معمار ہوں۔''

ارشاد فرمایا: ''یہ پیشہ بڑا مبارک اور نفع بخش ہے۔ حضرت ابراہیمؑ یہی کام کرتے تھے۔ قیامت کے روز تم ان کے ساتھ جنت میں رہو گے۔''

ایک اور صحابیؓ نے دریافت کیا: ''حضور ﷺ، میرے پیشے کے بارے میں کیا ارشاد ہے؟''

فرمایا: ''تم کیا کرتے ہو؟'' ۔عرض کیا: ''میں معلم ہوں۔''

ارشاد ہوا: ''تمہارا پیشہ اللہ کو بے حد پسند ہے، بشرطیکہ خلوصِ نیت کے ساتھ لوگوں کو پند ونصیحت کرتے رہو۔'' ایک اور صحابیؓ نے عرض کیا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ، کچھ میرے پیشے کے متعلق بھی ارشاد فرمائیے۔''

دریافت کیا: ''تم کیا کام کرتے ہو؟'' انہوں نے جواب دیا۔ ''سوداگری''۔ ''ارشاد ہوا: اگر صدق وراستی سے کاروبار کرو گے تو قیامت کے روز جنت میں میری رفاقت نصیب ہوگی۔'' پھر ارشاد فرمایا ''محنت مشقت کر کے روٹی کمانے والا شخص اللہ کا دوست ہے۔ شرط یہ ہے کہ نماز کے وقت سستی نہ کرے۔ جونہی موذن پکارے فوراً مسجد میں پہنچ جائے اور حدود شریعت سے باہر ذرا بھی قدم نہ رکھے۔''

مردِ میدان: مردِ میدان وہ ہے جو نہ تو دنیا سے دل لگاتا ہے اور نہ اس کی خاطر دین کو چھوڑتا ہے۔ اگر دنیا سے اس کو کچھ ملتا ہے تو جمع کر کے نہیں رکھتا، بلکہ اللہ کی راہ میں لٹا دیتا ہے۔

حسد: حسد کوئی اچھی چیز نہیں ہے۔ اس سے بچنا چاہیے۔ بدترین حسد وہ ہے جو علما ایک دوسرے سے کرتے ہیں۔ دنیا داروں کا حسد تو ایک ناپائیدار شے ہے کہ وہ مال ومتاع کی بنیاد پر کرتے ہیں جو خود ایک عارضی چیز ہے، لیکن علما کا حسد پائیدار ہے، کیونکہ علم ایک لازوال شے ہے۔

حرماں نصیب: تین طرح کے لوگ جنت میں نہیں جائیں گے۔ دروغ گو فقیر، مالدار بخیل اور خائن سوداگر۔ جب درویش جھوٹ بولنے لگے، مالدار بخیل ہو جائیں اور تجارت کاروبار فریب بن جائے اس وقت حق تعالیٰ زمین سے برکت اٹھا لے گا۔

قربِ قیامت کے آثار: حدیث شریف میں ہے، آخری زمانے میں حکمران ظالم وجابر ہو جائیں گے۔ علماء علم دین کو کاروبار بنا لیں گے۔ دنیا میں ایسا فتنہ رونما ہوگا کہ زمین اور پہاڑ تک اس سے متاثر ہوں گے۔ لوگوں پر ان کی زندگی تنگ ہو کر رہ جائے گی۔ پھر فرمایا: آخری زمانے میں حکمران ناجائز، مالدار بخیل اور علما عاجز ودرماندہ ہوں گے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ دنیا سے برکت اٹھ جائے گی۔ شہر ویران ہو جائیں گے اور دین میں بگاڑ پیدا ہو جائے گا۔

حضرت خواجہ معین الدین چشتی رحمتہ اللہ علیہ

ظلم وجبر کا انجام: ایک بادشاہ تھا۔ ظالم وجابر، خلق خدا کو عذاب دیتا اور تیغِ ظلم سے ہلاک کرتا تھا۔ ایک مدت کے بعد لوگوں نے اسے بغداد میں مسجد کے دروازے پر خاک آلود، مضطرب اور خستہ حال کھڑے دیکھا۔ اس کے بال بکھرے ہوئے تھے اور بدن پر چیتھڑے لٹک رہے تھے۔ ایک شخص نے اسے پہچان لیا۔ پوچھا: ''تم وہی بادشاہ ہو جو کبھی خلقِ خدا پر ظلم ڈھایا کرتا تھا۔'' وہ بڑا شرمندہ ہوا اور کہنے لگا ''تم نے مجھے کیسے پہچانا؟'' ''میں تمہیں اس روز سے جانتا ہوں جب تم بڑے ٹھاٹ باٹ سے رہتے اور بندگانِ خدا پر ظلم توڑا کرتے تھے۔'' اس نے جواب دیا۔ ''ہاں بھائی، میری بدبختی، وہی ظلم وستم مجھے لے ڈوبا اور آج اس حال میں دیکھ رہے ہو۔''

نہی عن المنکر: جن دنوں میں بغداد میں تھا۔ دجلہ کے کنارے ایک خانقاہ میں ایک بزرگ رہا کرتے تھے۔ ایک روز میں خانقاہ میں گیا اور انہیں سلام کیا۔ انہوں نے اشارے سے سلام کا جواب دیا اور پھر اشارے ہی سے بیٹھ جانے کو کہا۔ میں تھوڑی دیر خاموش بیٹھا رہا۔ پھر وہ میری طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا: ''اے درویش'' میں یہاں پچاس برس سے خلوت گزیں ہوں۔ پہلے میں بھی تمہاری طرح سیر وسفر کا دلدادہ تھا۔ ایک روز میرا گزر ایک شہر میں ہوا۔ وہاں ایک دنیادار آدمی رہتا تھا جو لوگوں کو لین دین کے معاملات میں بڑا تنگ کرتا تھا۔ میں نے اسے اپنی آنکھوں سے لوگوں پر دستِ تعدی دراز کرتے دیکھا لیکن اسے ٹوکنے کی بجائے میں چپ چاپ نکل گیا۔ یکا یک ہاتفِ غیبی نے آواز دی: ''اے درویش! اگر تو اس دنیادار سے کہتا کہ خدا سے ڈر اور اس کے بندوں پر ظلم نہ کر تو شاید وہ تیری بات مان لیتا اور جبر وظلم سے باز آتا مگر تو نے سوچا کہ کہیں وہ دنیادار تجھے اپنی نگاہ لطف وکرم سے محروم نہ کر دے۔'' وہ دن جاتا ہے اور آج کا دن میں نے اس خانقاہ سے باہر قدم نہیں رکھا۔ بس ہر وقت یہی فکر سوار رہتی ہے کہ کل قیامت کے روز جب مجھ سے اس معاملے کی پرسش ہوگی تو میں کیا جواب دوں گا۔

صحبت کا اثر: رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: اصحبة تؤثر۔ صحبت اثر کرتی ہے۔ خدا کے نیک بندوں کی صحبت انسان کو نیک بنا دیتی ہے اور برے لوگوں کا ساتھ برا بنا دیتا ہے۔ پھر فرمایا: ''نیک صحبت، نیک کام سے بہتر ہے اور بری صحبت برے کام سے کہیں بدتر۔''

موت: موت ایک ایسا پل ہے جو دوست کو دوست تک پہنچاتا ہے۔ دوستی یہ ہے کہ آدمی دوست کو زبان سے نہیں دل سے یاد رکھے اور دوست کے سوا سب کی باتیں ترک کر دے۔ فرمایا: ''دل کی تخلیق کا مقصد یہ ہے کہ وہ عشق کے گرد گھومے اور طواف کرے۔'' اور وہ عشق صرف اللہ اور اسکے رسول ﷺ سے ہو۔

افضل ترین عبادت: ذکر خداوندی افضل ترین عبادت ہے، لیکن جس محنت سے دنیا ذاکر ہو جائے، وہ اس سے بھی زیادہ افضل ہے۔

بچے کے اخلاق پر توجہ دیجئے

اُم فروہ، کراچی

حدیث شریف میں ہے کہ ہر بچہ فطرت (توحید اسلام) پر پیدا ہوتا ہے پھر ماحول اس پر اثر انداز ہونا شروع ہوتا ہے اور اس گھر کا ماحول اسے یہودی، عیسائی، مجوسی، سکھ، ہندو بنا دیتا ہے۔ماں کی گود بچے کی اصلاح کا پہلا مدرسہ ہے۔

حدیث شریف میں ہے کہ ہر بچہ فطرت (توحید اسلام) پر پیدا ہوتا ہے پھر ماحول اس پر اثر انداز ہونا شروع ہوتا ہے اور اس گھر کا ماحول اسے یہودی، عیسائی، مجوسی، سکھ، ہندو بنا دیتا ہے۔ کیونکہ ماں کی گود بچے کی اصلاح کا پہلا مدرسہ ہے اس لیے والدین کے اخلاق کا بچے کی تربیت پر اثر پڑتا ہے۔ بچہ اپنی متجسس فطرت کے باعث اس کا بغور مطالعہ کرتا رہتا ہے اور چونکہ اسے اپنے والدین پر پورا بھروسہ ہوتا ہے اس لیے جو بھی آپ کریں گے وہی کچھ کرنے کا خیال اس کے دل میں پختہ ہوتا چلا جائے گا۔اس کی حالت ایک شفاف سفید کپڑے یا کاغذ کی مانند ہوتی ہے جس پر جو رنگ بھی آپ چڑھائیں گے۔ چڑھ جائے گا۔ لہٰذا یہی وقت ہوتا ہے جب ہم اپنے بچے کی صحیح اخلاق اور جسمانی تندرستی کی تعمیر اور تربیت کے لیے کچھ کرسکتے ہیں اور ظاہر ہے اس کے لیے ہمیں اپنے آپ کو تنقیدی نظروں سے دیکھ کر جائزہ لینا ہوگا کہ کیا......؟

۱۔ ہمارے گھر کا ماحول عین دین فطرت کے مطابق ہے؟

۲۔ خوراک میں اعتدال کے پہلو کو سامنے رکھتے ہیں؟

۳۔ ہمارا اٹھنا، بیٹھنا، سونا، جاگنا، اخلاق و کردار، لین دین، قول و فعل درست ہیں؟

مندرجہ بالا باتوں کی حیثیت بالکل وہی ہے جیسے ایک کسان اپنی کھیتی کو بچانے کے لیے چاروں طرف کانٹوں کی باڑھ لگا لیتا ہے اور پھر وہ صرف باڑھ کی حفاظت کرتا ہے۔اسی طرح نومولود بچہ بھی بڑی حفاظت کا محتاج ہے تاکہ پاکیزہ فطرت پر پیدا ہونے والے بچے کی صحیح طور پر نگہداشت ہوسکے اور وہ گندے ماحول سے بچا رہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں ''اے ایمان والو! اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو دوزخ کی آگ سے بچاؤ۔'' اور اللہ تعالیٰ نے جو کچھ فرمادیا وہ ہمارے لیے فرض بھی قرار پایا ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ جہاں ہم اپنی مغفرت اور بخشش کی فکر میں لگے رہتے ہیں وہاں اپنی اولاد (بچوں) کی بھی فکر کریں۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔'' جاننا چاہیے کہ اولاد ماں باپ کے ہاتھ میں اللہ کی امانت ہے۔'' بچے کا دل نفیس گوہر کی طرح پاک ہے۔اس میں موسم کی طرح نقش بن سکتے ہیں۔وہ پیدا ہوتے وقت ان نقشوں سے خالی ہوتا ہے اور پاک زمین کی طرح ہوتا ہے۔اس میں (نیکی، بدی کا) جو بھی بیج ڈالو گے، وہی اُگے گا۔ اگر بھلائی کا بیج ڈالو گے تو وہ دین کی سعادت پائے گا۔اس کے ثواب میں ماں باپ کو بھی حصہ ملے گا اور اس کے برعکس اس میں برائی کا بیج ڈالا تو وہ بدبخت ہوگا اور اچھائی برائی جو بھی وہ کرے گا اس میں والدین کو بھی حصے ملے گا۔لہٰذا ضروری ہے کہ اسے باادب رکھیں، اس کے اخلاق اچھے بنائیں، اسے برے دوستوں کی صحبت سے دور رکھیں۔لہٰذا ابتدا ہی سے یہ کوشش ہونی چاہیے کہ دودھ پلانے والی ماں یا دوسری عورت صالح اور نیک خصلت ہو، حلال کھانے والی ہو۔ کیونکہ دودھ پلانے والی کی بری خصلت بچے پر اثر کرتی ہے اور حرام کھانے سے جو دودھ پیدا ہوگا وہ حرام ہوگا اور جب بچے کا گوشت اس دودھ سے بنے گا تو بچے کی طبیعت میں اس کی مناسبت پیدا ہوگی اور بچہ بڑا ہوکر والدین اور معاشرے کے لئے ناسور کی حیثیت اختیار کرجائے گا۔

باپ کو چاہیے کہ رزق حلال کمائے اور اپنی حشمت کے مطابق بچوں پر نگاہ رکھے۔ ہر روز کھیلنے کے لیے ایک وقت دیں تاکہ وہ خوش رہیں اور تنگ دل نہ ہوجائیں۔ دوسرے لڑکوں یا لڑکیوں سے مانگنے کی بجائے اس میں دوسروں کو دینے کی عادت ڈالیں کیونکہ دینے والا ہاتھ غنی کا اور لینے والا بھکاری کا ہوتا ہے اور یہ بھی سمجھائیں کہ زیادہ نہ بولیں اور قسم ہرگز نہ اٹھائیں۔ جب تک ان سے کوئی نہ پوچھے تب تک بات نہ کریں اور جوان سے بڑا ہو اس کی عزت کریں اور چھوٹوں سے پیار کریں۔ان کے سامنے چوری، حرام خوری اور جھوٹ بولنے کی برائیاں بیان کریں اور اسلاف کی بہادری اور نیک نامی کے واقعات بیان کریں تاکہ بچے صحیح زندگی گزارنے کی طرف راغب ہو جائیں۔اس طرح پرورش کرنے سے جب بیٹی یا بیٹا بالغ ہو جائے تو اسے سمجھائیں کہ کھانے پینے کا مقصد کیا ہے۔ کیسے کھائیں، کتنا کھائیں، صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کون کون سی غذا کی دن میں کتنی بار ضرورت پڑتی ہے، زیادہ کھانے سے لاحق ہونے والے امراض سے آگاہ کریں۔صبح نماز کے بعد ورزش کا عادی بنائیں تاکہ وہ جسمانی بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکے۔ یاد رکھیے! جب آپ ابتدا ہی سے ادب کے ساتھ بچے کی تربیت کریں گے تو یہ باتیں اس کے دل میں پتھر کی طرح نقش ہوجائیں گی اور اگر ابتدا ہی میں اس پر توجہ نہ دی گئی اور اس کی تربیت پر دھیان نہ دیا گیا پھر کوئی بات اس پر اپنا نقش نہ چھوڑ سکے گی۔

سود کی نحوست

ایک دفعہ ایام زچگی کے دوران ایک ان پڑھ اور دیہاتی عورت نے منت مانی کہ میرے ہاں اگر اولاد ہوئی تو میں اس کا پاخانہ کھاؤں گی۔ اللہ نے اس کو بچہ عطا کردیا۔ پھر کچھ عرصہ بعد بچہ بیمار رہنے لگا۔اس عورت کے دل میں بار بار خیال آتا کہ میں نے منت مانی تھی اور میں اس کو پوری نہ کرسکی۔ اس لیے میرا بچہ بیمار رہتا ہے۔ ایک دن اسے خیال آیا کہ بستی میں ایک اللہ والے رہتے ہیں۔ میں ان کے پاس جاؤں شاید وہ میرا مسئلہ حل کردیں۔ عورت بزرگ کے پاس گئی اور اس نے سارا واقعہ سنایا تو بزرگ ہنس پڑے اور فرمایا کہ آپ کے نزدیک کوئی سود خور رہتا ہے تو اس کے مکان کی چھاؤں میں بیٹھ کر روٹی کھالو ایسے سمجھ لینا تم نے اپنے بچے کا پاخانہ کھالیا ہے۔

(سید شہباز حسین بخاری)

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھیے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں.. ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کرلیں گے۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

دل کے والو کھولنے کیلئے: لہسن کے عرق میں برابر مقدار بھینس کا دودھ شامل کرکے اس کی آدھا تولہ مقدار روزانہ مریض کو پلائیں۔

(پرنسپل محمد زبیر، لاہور)

ذکر کی برکت میوزک کی نحوست

اللہ پاک کی ذات اپنے بندوں کو متوجہ کرنے کے لیے بندوں پر مختلف حالات لاتی ہے تا کہ بندے ان کی طرف متوجہ ہوں۔ وہ ہمارے حبیب بھی ہیں اور طبیب بھی۔ نیک اعمال کرنے پر حبیب بن جاتے ہیں اور برے اعمال کرنے پر طبیب بن کر ہمارا علاج کر کے ہمیں صحت دیتے ہیں۔

ماہنامہ عبقری کے لیے ایک عبرت انگیز واقعہ تحریر کر رہا ہوں جو کہ خود میرے ساتھ پیش آیا۔ آج سے تقریباً 4 سال پہلے کی بات ہے مغرب کی نماز کے بعد ہم جھنگ سے واپس لاہور کے لیے بس میں سوار ہوئے۔ بیٹھنے سے پہلے حسب معمول بس والے سے بات کی کہ دوران سفر فلمیں اور گانے نہیں چلیں گے۔ اس نے بھی حسبِ معمول زور شور سے ہاں میں سر ہلاتے ہوئے ہمیں اپنے مسلمان ہونے کا پورا یقین دلایا۔ کہنے لگا آپ بیٹھیں، بالکل نہیں چلیں گے۔ بس ابھی جھنگ شہر سے باہر نکلی ہی تھی کہ ایک مسافر نے گانے چلانے کی فرمائش کی۔ گاڑی کے کلینر نے ہماری طرف اشارہ کر دیا کہ مولوی بیٹھے ہوئے ہیں۔ تھوڑی دیر خاموش رہنے کے بعد اس نے دوبارہ ذرا زور سے آواز لگائی مگر اس دفعہ اس کے ساتھ دو تین آوازیں اور شامل ہو چکی تھیں۔ ہم نے بھی کنڈیکٹر کو فوراً بلا کر وعدہ یاد دلایا کہ ہم تو گانا نہ چلنے کے وعدہ پر بیٹھے ہیں۔ اس نے مسافروں کو خاموش کروا دیا مگر تین چار مسافر ایسے بے چین تھے جیسے نشے کا عادی نشہ نہ ملنے کے سبب ہوتا ہے۔ بالآخر مسافروں کا اصرار بڑھنے پر ڈرائیور نے مجبور ہو کر ویڈیو گانے چلا دیے۔ اب بے چین ہونے کی باری ہماری تھی۔ ہم نے ڈرائیور اور کنڈیکٹر دونوں کو ان کا وعدہ یاد دلایا مگر وہ مسافروں کا عذر کرنے لگے۔ ہمارے ایک ساتھی کچھ زیادہ غصہ والے تھے وہ اپنے غصہ کا اظہار کرنے لگے۔ ہم نے ان کو پیار سے سمجھا کر خاموش کروایا کیونکہ جذباتی ہونے کے بجائے دلیل سے بات کرنی چاہیے۔ ہم نے ڈرائیور اور کنڈیکٹر دونوں کو وعدہ یاد دلایا مگر وہ مسافروں کا عذر کرتے رہے۔ اس دوران مسافروں نے بھی بولنا شروع کر دیا۔ ہم نے مسافروں کی طرف توجہ کر کے ڈرائیور کا وعدہ یاد دلایا اور تھوڑی ترغیب بھی دی کہ اللہ کو ناراض کر کے سفر کرنے سے بہتر ہے کہ اللہ کا نام لے کر سفر کیا جائے تا کہ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے گھروں میں خیر و عافیت کے ساتھ پہنچائیں۔ اس بحث کا فائدہ یہ ہوا کہ کچھ مسافروں نے ہماری تائید کر دی اور ڈرائیور نے بھی ویڈیو گانے بند کر کے ٹیپ پر گانے چلا دیئے۔

ہمارے ساتھی پھر جوش میں آئے مگر انہیں سمجھایا کہ جھگڑنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ صبر کرو، پہلے آنکھ اور کان دونوں گنہگار ہو رہے تھے اب صرف کان ہیں۔ اللہ کی طرف متوجہ رہو وہ ضرور کوئی نہ کوئی راستہ نکالے گا۔ ان لوگوں کے دل بھی اس کے ہاتھ میں ہیں۔ یہ کہہ کر ہم تو توبہ واستغفار میں لگ گئے کہ الٰہی قصور ہمارا ہے کہ ہم نے لوگوں پر محنت کر کے ان کے دلوں میں گناہوں سے نفرت پیدا نہ کی۔ ہمیں معاف کر دے اور ان کے دلوں میں اپنی محبت بھر دے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بڑی کریم ذات ہے۔ وہ اپنے بندوں کو متوجہ کرنے کے لیے بندوں پر مختلف حالات لاتے ہیں تا کہ بندے ان کی طرف متوجہ ہوں۔ وہ ہمارے حبیب بھی ہیں اور طبیب بھی۔ نیک اعمال کرنے پر حبیب بن جاتے ہیں اور برے اعمال کرنے پر طبیب بن کر ہمارا علاج کر کے ہمیں صحت دیتے ہیں۔

اللہ کا کرنا یہ ہوا کہ اچانک بس رک گئی۔ ابھی ہم چنیوٹ شہر سے کچھ ہی دور تھے۔ عجیب دلخراش منظر سامنے تھا جو کہ کسی قیامت سے کم نہ تھا۔ سڑک کے بیچوں بیچ ایک ٹرالی جو کہ کماد (گنا) سے بھری ہوئی تھی اور ایک ویگن جو کہ باراتی مرد و عورتوں سے بھری ہوئی تھی، کی آپس میں ٹکر ہو چکی تھی۔ کچھ خواتین و مرد شدید زخمی حالت میں سڑک پر پڑے تڑپ رہے تھے۔ بچ جانے والے ان پر چیخ و پکار کر رہے تھے۔ یہ واقعہ ہمارے جائے وقوعہ پر پہنچنے سے تقریباً ایک منٹ پہلے ہوا تھا۔ امدادی کارروائیاں شروع ہو چکی تھیں۔ ڈرائیور نے مسافروں کو اترنے سے منع کر دیا اس لیے تمام مسافر آگے آ کر یہ سارا منظر دیکھ کر کانوں کو ہاتھ لگا رہے تھے۔ کچھ مسافر توبہ واستغفار کے کلمات ادا کر رہے تھے۔ بس ہمیں تو جیسے موقع مل گیا۔ ہم نے فوراً مسافروں کو متوجہ کر کے بات شروع کر دی کہ بھائی ہم بھی تو یہی کہہ رہے تھے کہ اللہ کو ناراض کر کے سفر کرنے سے بہتر ہے کہ اللہ کا نام لے کر سفر کیا جائے تا کہ وہ ہمیں خیریت کے ساتھ اپنی منزل پر پہنچائے۔ اب کسی مسافر کے اندر بھی بولنے کی ہمت نہ تھی۔ سب ہی کانوں کو ہاتھ لگا رہے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے فوراً ہی بندوں کو اپنی طرف متوجہ کر دیا۔ تقریباً دس منٹ تک بس وہیں کھڑی رہی اس دوران ایک شخص چادر میں ملبوس بس میں سوار ہوا اور ڈرائیور کے (بقیہ صفحہ نمبر 44 پر)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 39

(ابن زیب بھکاری)

قبیلۂ دَوس کے حق میں دُعا: حضرت طفیل بن عمرو دَوسیؓ نے مشرف با اسلام ہونے کے بعد اپنے قبیلہ میں جا کر اسلام کی دعوت دی تھی اور دَوس نے ان کی دعوت کو ٹھکرا دیا۔ وہ یمن سے مدینہ منورہ پہنچ کر آستانِ نبوت پر حاضر ہوئے اور التماس کی یارسول اللہ ﷺ! قبیلۂ دوس کی شہوت پرستی میری تبلیغی جدوجہد پر غالب آ گئی ہے۔ آپ ﷺ ان کیلئے بددعا کیجئے۔ آپ ﷺ نے بددُعا کی جگہ یہ دعا کی: اللھم اھد دوسا (یا اللہ دوس کو سیدھی راہ پر لگا)۔ اس کے بعد فرمایا کہ اپنی قوم میں واپس جاؤ اور انہیں اسلام کی طرف بلاتے رہو اور ان کے ساتھ نرمی سے پیش آؤ۔ چنانچہ انہوں نے جا کر دوبارہ تبلیغ کا سلسلہ شروع اور اپنی مساعی میں کامیاب ہوئے۔ (سیرت ابن ہشام)

مادرِ ابوہریرہؓ کی سعادت ایمانی: اعداء کے حق میں دعائے خیر کا ایک واقعہ مادرِ ابوہریرہؓ کا قبول اسلام سے متعلق ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ میری والدہ مشرکہ تھیں اور میں ان کو اسلام کی طرف بلایا کرتا تھا لیکن وہ قبول اسلام سے سخت انکار کرتی تھیں۔ ایک دن جب میں نے ان کو قبول اسلام کی ترغیب دی تو انہوں نے پیغمبر خدا ﷺ کو بہت برا بھلا کہا اور آپ ﷺ کی سخت توہین کی۔ مجھے اس توہین کا اتنا صدمہ ہوا کہ میں بدحواس ہو گیا اور اس حالت میں آستانِ نبوت میں حاضر ہوا کہ میری آنکھوں سے آنسو رواں تھے۔ میں نے استدعا کی یارسول اللہ ﷺ! مادرِ ابوہریرہؓ کیلئے ہدایت کی دعا کیجئے۔ حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ میں اس دُعائے ہدایت کے بعد نہایت فرحاں و شاداں اپنے گھر کو لوٹا، جب گھر پہنچا تو دروازہ بند پایا۔ میری ماں نے میرے پاؤں کی آہٹ سن کر اندر سے کہا کہ ابھی ذرا باہر ہی ٹھہرے رہو۔ میں نے پانی گرنے کی آواز سنی، میری والدہ غسل کر رہی تھیں۔ غسل کر کے والدہ نے جلدی سے کپڑے پہنے اور دروازہ کھول کر کہنے لگیں، ابوہریرہ! میں اس بات کا اقرار کرتی ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی سچا معبود نہیں اور یہ کہ محمد ﷺ اس کے بندے اور رسول ہیں۔ والدہ کی زبان سے کلمۂ شہادت سن کر میں رسول خدا ﷺ کی خدمت میں ایسی حالت میں حاضر ہوا کہ خوشی کے مارے رو رہا تھا۔ میں نے آپ ﷺ کو اپنی والدہ کے قبول اسلام کا مژدہ سنایا۔ آپ ﷺ نے الحمدللہ کہا اور بہت خوش ہوئے۔ (مسلم)

ہر رکاوٹ کا خاتمہ:۔ کوئی بھی عمل کرتے وقت سورہ عبس پ ۳۰ کو پڑھ لیں، کسی بھی نیک عمل میں رکاوٹ نہ ہوگی۔

کامیاب حکمت عملی سے ڈپریشن کا خاتمہ

ایک دوسرے سے تحفے تحائف کا تبادلہ کریں ایک دوسرے سے منسلک رشتوں سے پیار کیا جائے مثلاً بہو کے عزیز اور ساس کے عزیز، اسی طرح خاندانی رشتوں میں پیار ومحبت کی فضا قائم کرنے کے لیے سب سے پہلے زبان پر کنٹرول کرنا سیکھئے۔

(سیدہ عالیہ افزاء بخاری، ٹوبہ ٹیک سنگھ)

زندگی دکھ اور سکھ کا مجموعہ ہے اور اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم نے زندگی میں دکھوں کا سامنا زیادہ کیا ہے' خوشیاں تو جیسے روٹھ سی گئی ہیں۔ حالانکہ دکھ اور سکھ ساتھی ہیں۔ دکھوں کے بعد سکھوں کا آنا لازمی بن جاتا ہے مگر پھر بھی ہم ہروقت بے چین' اداس' پریشان' دکھی کیوں رہتے ہیں؟ ہر کوئی ایک دوسرے سے تنگ اور بیزار کیوں ہے۔ خونی رشتوں میں سفیدی ابھر رہی ہے۔ ایک دوسرے کی شکل دیکھنے سے کنی کتراتے ہیں۔ اکثر خاندانوں میں جب شادیاں ہو جاتی ہیں اور بیٹوں کے الگ الگ فیملی سسٹم ہو جاتے ہیں تو پھر وہ شریک برداری کہلانے لگ جاتے ہیں۔ حالانکہ وہ ایک ہی ماں کے بیٹے ہوتے ہیں مگر پھر اپنے اپنے بیوی بچوں میں اس قدر مگن ہو جاتے ہیں کہ بھائی کو بھائی کی خبر نہیں ہوتی۔ پھر اکثر ایسی عورتیں ان کی بیویاں بنتی ہیں جو بھائیوں کے درمیان دراڑیں پیدا کر دیتی ہیں جس سے اکثر خون خرابے تک نوبت آ جاتی ہے۔ پھر اسی طرح ساس بہو کے جھگڑے ذرا سی بات پر آسمان سر پر اٹھا لیتے ہیں۔ خواہ بات معمولی ہو مثلاً بہو کہتی ہے آج ساس نے اس کی مرضی کی سبزی نہیں بنائی یا ساس کہتی ہے آج بہو نے اسے پیار بھری نظر سے نہیں دیکھا۔ یہ بات معمولی درجہ رکھتی ہے مگر گھریلو جھگڑے انتہا کو پہنچ جاتے ہیں۔ قرآن مجید نے بھی عورت کو فتنہ اس لیے قرار دیا کہ عورت مرد کو بہکا کر جنت سے بھی دور کر دیتی ہے۔ اس کی ذرا سی بات مرد کو اپنوں سے دور کر سکتی ہے ہمارے اکثر مشاہدوں کے مطابق مرد کم ہی لڑتا ہے اور کم ہی شکوہ شکایت کرتا ہے مگر عورتوں کی ہر بات شکوے شکایت سے پُر ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عورت ساس، بہو، نند بھاوج، دیورانی، جیٹھانی ہر رشتے میں لڑتی جھگڑتی' گلے شکوے کرتی نظر آتی ہے۔ یہ ازل سے ہوتا آرہا ہے۔ کیا یہ سلسلہ ختم نہیں ہوسکتا؟ ہوسکتا ہے اگر ہم چاہیں تو۔ یہ ہمارے خود پیدا کردہ جھگڑے اور مسائل ختم ہو سکتے ہیں۔ اگر مرد توجہ دے تو خاندانی اختلافات آج ہی ختم ہو سکتے ہیں مثلاً بھائی اگر دوسرے بھائی سے شادی کے بعد بھی ایسا ہی سلوک کرے جیسا پہلے کرتا تھا۔ عورتوں کے پیچھے لگ کر بھائی سے قطع تعلق نہ کرے اور یا تو اختلافات اور جھگڑے ختم کروانے کی کوشش کرے یا پھر توجہ ہی نہ دے۔ پھر عورتیں خود ہی بہتر تعلقات آپس میں استوار کر لیں گی۔

کیونکہ جب (مرد حضرات) بھائی بھائی کا رشتہ قائم رہے گا تو عورت کو اپنے فتنے پھیلانے میں منہ کی کھانا پڑے گی۔ اسی طرح ساس بہو کے معاملات میں درمیان میں تو بیٹا ہی ہوتا ہے۔ اسے چاہیے کہ اردگرد کی خبر رکھے اور بہتری پیدا کرے۔ پہلے تو اپنی بیوی کو اپنے گھریلو حالات سے باخبر کرے مثلاً ہم کتنے بجے کھانا کھاتے ہیں' مہمانوں کی خاطر تواضع کیسے کرتے ہیں۔ ہمارے گھر میں کس کا حکم چلتا ہے، سونے جاگنے میں کس حد تک پابندی ہے' اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے حتیٰ کہ لباس پہننے میں کیا حدود مقرر ہیں۔ پھر کوئی وجہ نہیں کہ جھگڑے کی نوبت آئے۔ اسی طرح ساس بھی بہو کو سمجھائے کہ اسے معاملات کیسے نمٹانے ہیں۔ میری کونسی بات اسے دکھی کر سکتی ہے' کونسا کام وہ باخوشی کر سکتی ہے۔ اگر وہ کم جہیز لائی ہے تو اسے اس بات کا طعنہ نہ دیا جائے' اس کے میکے کو غلط نہ کہا جائے وغیرہ وغیرہ۔ ساس بہو میں پیار اور احترام پیدا ہونا چاہیے اور بیٹے کو کسی معاملے میں ایک طرف جھکاؤ نہیں کرنا چاہیے۔ اگر اس کے کان کسی طرف سے بھی بھرے جارہے ہیں تو اسے سننے کی بجائے سامنے بٹھا کر بات کرنی چاہیے۔ اسی طرح بہو جو اپنے میکے میں ماں کی بھی باتیں سنتی آرہی ہے، ساس کی کسی نصیحت آمیز بات کو اپنی انا کا مسئلہ نہ بنائے اور ساس بہو کی بیماری کی صورت میں اسے کام کرنے پر مجبور نہ کرے۔ ایک دوسرے سے تحفے تحائف کا تبادلہ کریں۔ ایک دوسرے سے منسلک رشتوں سے پیار کیا جائے مثلاً بہو کے عزیز اور ساس کے عزیز، اسی طرح خاندان رشتوں میں پیار ومحبت کی فضا قائم کرنے کے لیے سب سے پہلے زبان پر کنٹرول کرنا سیکھیے کیونکہ زبان شر پھیلانے میں سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غلطیوں کو نظر انداز کرنا سیکھیے۔ یہ نہیں کہ اس نے ایک بات کہی میں جواب میں دس کہوں تو چین آئے بلکہ آپ سہنا سیکھیے۔ ایک خاندان آپ سے ناراض ہے مثلاً ایک بھائی کی فیملی دوسرے بھائی کی فیملی سے ناراض ہے، اسے منانے میں آپ پہل کریں۔ آپ ایسا کریں کہ ان کی دعوت کر دیں اور بجائے کارڈ بھیجنے کے خود جائیں اور منانے کی ہر ممکن کوشش کریں اور دعوت پر آنے میں رضامندی کے بعد گھر والوں سے کہیں کہ استقبال خندہ پیشانی سے کریں۔ دیکھئے اس کے کتنے مثبت اثرات دیکھنے کو ملتے ہیں۔ عید' شادی بیاہ کے مواقع پر ایک دوسرے کو اہمیت دیجئے اور ایک دوسرے کی رائے لیجئے۔ مسائل چونکہ عورتوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اس لیے عورتوں کی ذہن سازی کیجئے، انہیں رشتوں کی محبت اور اپنائیت کے بارے میں سمجھائیے کیونکہ اتفاق میں برکت ہے اور نفاق میں بے برکتی ہے جو ہمارے لئے کوئی بھی مسئلہ پیدا کر سکتی ہے۔

اولاد کی تربیت اس انداز سے کیجئے کہ وہ شادی شدہ ہو کر بھی ایک دوسرے کے ساتھ رہنا پسند کریں۔ ایک دوسرے سے محبت کریں اور ان کی بیویاں ان کے درمیان تفرقہ نہ پیدا کر سکیں۔ یہ ان مسائل کا حل ہے جو ہمارے معاشرے میں تقریباً ہر گھر میں پھیلے ہوئے ہیں، جس کی وجہ سے گھریلو نظام درہم برہم ہو جاتا ہے اور زندگیاں اجیرن ہو جاتی ہیں۔ اگر ہم چاہیں تو محبت کا پرچار کر سکتے ہیں' خزاں میں بہار پیدا کر سکتے ہیں' خوشیاں اور من پسند خوشبوئیں بکھیر سکتے ہیں۔ آیئے! پھر سے محبت کرنا سیکھئے' اپنوں سے جو ہم سے روٹھے ہوئے ہیں' جو دلوں میں نفرتوں کے پہاڑ لئے ہوئے ہیں۔ ان نفرتوں کے پہاڑ کو محبت' اپنائیت اور چاہت سے توڑ ڈالیں۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

اکرام کیا ہے؟: اکرام یہ ہے کہ ہر انسان کے حقوق کو ادا کرنا، بلکہ اس کے حق سے زیادہ ادا کرنا۔

ستمبر کی احتیاطیں اور تندرستی

(حکیم راحت نسیم سوہدروی)

اس موسم میں نرم، کھلے اور ہلکے رنگوں والے کپڑے پہنے جائیں۔ ہلکے رنگ حرارت کو کم جذب کرتے ہیں۔ گہرے رنگ میں حرارت زیادہ جذب ہوتی ہے۔ اس لیے گہرے رنگ اور خصوصاً سیاہ رنگ کے کپڑے نہ پہنے جائیں۔ سب سے بہتر سفید رنگ ہے۔

موسم گرما اپنے عروج سے زوال کی طرف رواں دواں ہے' اس موسم میں غذائی معمولات میں تبدیلی بے حد ضروری ہے۔ چٹ پٹے کھانے، کڑاہی گوشت، حلیم، مرغ روسٹ، انڈوں، نشاستہ دار اشیاء اور تلی ہوئی نیز مرچ مصالحہ جات والی اشیاء معدہ میں تیزابی مادے پیدا کرتی ہیں اور اکثر معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ باسی اشیاء کا استعمال بھی بالکل نہ کیا جائے۔

ہر موسم کے مخصوص تقاضے ہوتے ہیں اب موسم گرما جاری ہے۔ ان مہینوں میں سورج پوری آب و تاب سے چمکتا ہے جس سے تیز دھوپ اور گرم ہوائیں چلتی ہیں اور جھلسا دینے والی گرمی پیدا ہوتی ہے۔ موسم سرما کے برعکس پسینہ بکثرت آتا ہے۔ ایسے میں باریک نرم کپڑوں اور ٹھنڈی اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے۔ عام قوت جسمانی کے ساتھ ساتھ قوت ہضم میں کسی قدر کمی آجاتی ہے۔ صحت انسانی فساد کو بہت جلد قبول کرلیتی ہے۔ قے، دست، بھوک کی کمی، پیشاب کی جلن اور گہرا زرد رنگت پیشاب آنے کے عوارضات ہو جاتے ہیں۔ بچے بڑے سب گرمی اور حبس سے بے حال ہوئے پھرتے ہیں۔ اس موسم میں ذرا سی بے احتیاطی ہمارے لئے کئی مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ تاہم ہم درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے اس موسم کو آسانی سے گزار سکتے ہیں اور اس موسم کے امراض سے محفوظ بھی رہ سکتے ہیں۔

تھوڑی سی بد پرہیزی معدے کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ اس طرح ہاضمہ کے عمل میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں باسی اشیاء پر مکھیاں بیٹھ جاتی ہیں اور مکھیوں کے توسط سے جراثیم معدہ میں داخل ہو جاتے ہیں جس سے قے و دست کی شکایت لاحق ہو سکتی ہے۔ اس موسم میں معدے کی بڑھی ہوئی حدت پچھلی ایسی گرم غذا کی متحمل نہیں ہو سکتی۔

یاد رکھیں! گرمی کے موسم میں انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔ جس سے جلدی عوارضات ہو سکتے ہیں۔ قدرت موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے خود بھی اہتمام کرتی ہے۔ چنانچہ موسم گرما میں ہونے والے پھل، سبزیاں بھی حرارت کو کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں حیاتین بکثرت ہوتے ہیں۔ یہ قدرتی مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔ اس لیے جسم کو معتدل رکھنے کے لیے موسمی پھلوں اور سبزیوں کا بکثرت استعمال کیا جائے۔ ان سبزیوں میں کدو، کریلے، توری جبکہ پھلوں میں آڑو، امرود، آلوچہ، آلو بخارا اور لیموں خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ اس موسم کا ایک اہم پھل کھیرا ہے۔ موسم گرما میں بطور سلاد اس کا استعمال کر کے ہم گرمی کے اثرات سے قدرتی طور پر محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کھیرا کا استعمال خالی پیٹ مناسب نہیں ہے۔ کھیرا کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھیرا کو سر کی جانب سے آدھا انچ کاٹ کر ان دونوں حصوں کو آپس میں ملا کر رگڑا جائے جس سے سفید جھاگ کی صورت میں اس کی کڑواہٹ نکل جائے گی۔ پھر قدرے کاٹ کر کھیرے کی اوپر کی جھلی کو تیز چھری سے چھیل لیں۔ یہاں تک کہ رنگدار جھلی اتر جائے تو اس کو پھینک دیں اور پانی سے دھوکر کاشیں کاٹ لیں اور کھانے کے بعد کھائیں۔

اس ماہ میں حبس کی وجہ سے جسم سے پسینہ بہت خارج ہوتا ہے اس لیے پانی کا استعمال زیادہ رکھیں تاکہ پانی جو بذریعہ پسینہ خارج ہو جاتا ہے وہ دوبارہ جسم میں پہنچ جائے۔ پانی کی مناسب مقدار سے نہ صرف جسم کی توانائی قائم رہتی ہے بلکہ جسم کا درجہ حرارت بھی بڑی حد تک معتدل رہتا ہے۔ پسینہ کے ساتھ جسم سے نمک کا بھی اخراج ہوتا ہے۔ اس لیے اس کی کمی دور کرنے کے لیے اگر دوسرے عوارضات مانع نہ ہوں تو لیموں کا رس تازہ یا ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ملا کر پی لیا کریں۔ گھر سے باہر نکلتے وقت ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیں۔ پانی کے استعمال سے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوگی بلکہ پسینہ زیادہ آکر جسم کا درجہ حرارت ہوا لگنے کے بعد کم ہو جائے گا۔

قدرت کے اس خود کار نظام کی مدد مشروبات اور پانی پی کر کی جاسکتی ہے۔ ٹھنڈے مشروبات جن میں لسی، جو یا ستو کا شکر ملا شربت، بزوری کا شربت، جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ شربت اور لیموں کا رس قدرے نمک ملا ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔ بازار میں عام دستیاب کولڈ ڈرنکس فائدہ کے بجائے مضر ہیں۔ کیونکہ ان سے صرف وقتی تسکین کا احساس ہوتا ہے۔ لوگ موسم گرما میں برف کا بہت استعمال کرتے ہیں مگر خیال رکھیں کہ برف کا استعمال حد اعتدال میں ہی رکھنا چاہیے۔ اگر نزلہ' زکام یا گلے کی خراش ہو تو برف استعمال نہ کریں۔ اسی طرح چٹ پٹی چیزوں سے بھی پرہیز کریں کیونکہ یہ گلے کو خراب کرتی اور کھانسی کا سبب بن سکتی ہیں۔ گھر سے باہر نکلتے وقت ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیں۔

جیسا موسم ویسا لباس کے مصداق اس موسم میں نرم، کھلے اور ہلکے رنگوں والے کپڑے پہنے جائیں۔ ہلکے رنگ حرارت کو کم جذب کرتے ہیں۔ گہرے رنگ میں حرارت زیادہ جذب ہوتی ہے۔ اس لیے گہرے رنگ اور خصوصاً سیاہ رنگ کے کپڑے نہ پہنے جائیں۔ سب سے بہتر سفید رنگ ہے۔ نائیلون کے مصنوعی دھاگے والے کپڑے سخت نقصان دہ ہیں۔ ان سے پھنسیاں، خارش اور دیگر جلدی امراض ہوتے ہیں۔ آج کل کلف والے سوتی کپڑوں کا رواج ہو گیا ہے۔ مگر اس موسم میں یہ لباس تکلیف دہ ہے کیونکہ ان میں سے ہوا کا گزر نہیں ہو سکتا۔ موسم گرما میں دن میں دو بار ضرور تازہ پانی سے غسل کریں۔

جلد کو خوبصورت بنانے کیلئے

جلد کو ملائم اور خوبصورت بنانے کیلئے چائے کا چمچ مسور کی دال لیں۔ ایک چمچ زیتون کے تیل میں تلیں کہ وہ سرخ ہو جائے پھر اس کو پیس کر دودھ میں ملا لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر استعمال کریں۔ اس وقت تک لگا رہنے دیں جب تک تناؤ پیدا نہ ہو جائے پھر آہستہ آہستہ مل کر اتار لیں اور پانی سے چہرہ دھو لیں۔ (بیگم رضیہ، لاہور)

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے ایڈیٹر کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:۔ مصروفیات کی وجہ سے حکیم صاحب سے فون 042-37530911 پر رابطہ کا شیڈول صبح 11 سے 12 بجے تک کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے، جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

دمہ کا علاج: نمک موٹی ایک ماشہ کو شہد میں ملا کر مریض کو روزانہ پلائیں انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

شوال کی عظمت اور عبادت

اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ مزدور کا بدلہ کیا ہے جب وہ اپنا کام مکمل کر لے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کو بخش دیا۔

شوال المکرّم

شوال المکرّم اسلامی سال کا دسواں مہینہ ہے جو بڑا بابرکت اور فضیلت والا مہینہ ہے۔ اہل عرب سیر وشکار کرنے کی غرض سے اس مہینہ میں اپنے گھروں سے باہر جاتے تھے اور اپنی اونٹنیوں کو تیز دوڑاتے تھے۔ اس تیزی کے باعث بعض مرتبہ اونٹنیاں اپنی دم اٹھا لیا کرتی تھیں چنانچہ اس نسبت سے اس مہینہ کو شوال کا نام دیا گیا۔ تاریخ اسلام میں عیدالفطر کی سب سے پہلی باجماعت نماز یکم شوال المکرّم ۲ھ کو ہوئی۔ ماہ شوال میں حضرت عبداللہ بن ابوبکر صدیقؓ کا انتقال ہوا۔ حضرت ام ایمنؓ نے بھی اسی مہینے میں وفات پائی۔ مشہور اموی خلیفہ عبدالملک رحمتہ اللہ بن مروان کا انتقال بھی شوال کے مہینے میں ہی ہوا۔ مشہور بزرگ حضرت خواجہ عثمان ہارونی رحمتہ اللہ علیہ کا وصال بھی شوال کے مہینے میں ہوا۔

شوال کا چاند دیکھنے کے بعد یہ دُعا پڑھیں

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ شَھْرٍ مِنْ اَشْھُرِ الْحَجِّ فَارْزُقْنَا بِحُرْمَةِ الْحَجِّ وَ الْفَتْحِ اَللّٰھُمَّ صَحِّحْ اَبَدًا نَنَامِنْ اَسْقَامٍ وَ وَفِّقْنَا زِیَارَۃَ بَیْتِکَ الْحَرَامِ وَالْاَنَامِ یَااَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ

عیدالفطر

عیدالفطر کا دن بڑی برکتوں والا دن ہے۔ حضرت وہب بن منبہؒ فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے اسی دن جنت پیدا فرمائی اور اسی دن عرش پر طوبیٰ درخت لگایا۔ اسی دن حضرت جبرئیل علیہ السلام کو وحی کے لیے منتخب فرمایا اور اسی دن فرعون کی طرف سے حضرت موسیٰ علیہ السلام کے مقابلے میں پیش ہونے والے جادوگروں نے توبہ کر کے مغفرت و بخشش حاصل کی۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب عیدالفطر کا دن ہوتا ہے اور لوگ عیدگاہ کی طرف جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان پر توجہ فرماتا ہے اور ارشاد فرماتا ہے کہ اے میرے بندو! تم نے میرے لیے روزے رکھے، میرے لیے نمازیں پڑھیں اب تم اپنے گھروں کو اس حال میں جاؤ کہ تم بخش دیے گئے ہو۔ حضرت وہب بن منبہؒ فرماتے ہیں کہ شیطان ہر عید پر نوحہ وزاری کرتا ہے اور تمام شیطان اس کے گرد جمع ہو کر پوچھتے ہیں اے آقا! آپ کیوں غضبناک اور اداس ہیں؟ وہ کہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آج کے دن امت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو بخش دیا ہے۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور وہ گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہو جاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے، وہ کہتے ہیں، اے محمد (ﷺ) کی امت! اپنے پروردگار کی طرف آؤ، وہ تمہیں عطائے عظیم دے گا اور تمہارے بہت بڑے گناہ معاف فرمائے گا اور جب لوگ عیدگاہوں میں آجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتا ہے، مزدور کا بدلہ کیا ہے جب وہ اپنا کام مکمل کر لے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کے لیے اپنی بخشش اور رضا کو ان کا اجر بنایا ہے۔

عید کا دن

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ اپنی عیدوں کو تکبیروں سے زینت بخشو، حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے کہ جس شخص نے عید کے دن تین سو مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھا اور مسلمان مردوں کی روحوں کو اس کا ثواب ہدیہ کیا تو ہر مسلمان کی قبر میں ایک ہزار انوار داخل ہوتے ہیں اور جب وہ مرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کی قبر میں ہزار انوار داخل فرمائے گا۔

چھ روزے

شوال کے مہینے میں چھ روزے رکھنے کا بہت زیادہ اجر وثواب ہے۔ مگر یکم شوال کے دن روزہ رکھنا مکروہ تحریمی اور ناجائز ہے۔ اس لیے شوال کی دو تاریخ سے شروع کرے۔ (درمختار، طحطاوی)

اپنے وقت کو قیمتی بنائیں

عبقری سارے عالم میں ہدایت وفلاح' گھریلو زندگی میں سکون پھیلانے کا ذریعہ بن رہا ہے جو احباب اخلاص کے ساتھ اس مشن کو آگے بڑھانا چاہتے ہیں' خواہ کسی بھی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، خدمت کیلئے اپنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب، تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات 3 بار کر دیئے گئے ہیں۔ اس ماہ روحانی محفل 13 ستمبر بروز اتوار' 19 ستمبر بروز ہفتہ اور 28 ستمبر بروز پیر شام 6 بجکر 42 منٹ سے لیکر 8 بجکر 17 منٹ تک ہوگی اس کے دوران صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ 70 منٹ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے" اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔
2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ یہ روحانی محفل "مرکز روحانیت و امن" میں اجتماعی طور پر نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

روحانی محفل کی برکت

محترم طارق محمود صاحب! امید ہے کہ آپ بخیریت ہونگے۔ ایک عرصہ بیمار رہنے کے بعد روحانی محفل کی برکت سے اب میں کافی بہتر ہوں۔ گردے جواب دے گئے تھے۔ لہٰذا کراچی سول ہسپتال میں گردوں کے وارڈ میں داخل رہا۔ لیکن میں نے روحانی محفل کی پابندی کو برقرار رکھا اور اسی کی (بقیہ: صفحہ 45 پر)

اولیاء کے مستند وظائف و عملیات

پیر توکل شاہ انبالوی رح کے مستند وظائف

ظالموں کی ریشہ دوانیوں اور شرارتوں سے حفاظت کے لئے بعد نماز فجر باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر پانچ سو مرتبہ **یَا خَافِضُ** پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ایسا شخص اس اسم کو پڑھنے کی برکت سے رحمت الٰہی کے سایہ میں آجائے گا اور ظالموں کی تمام شرارتوں سے محفوظ رہے گا

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

قرض سے آزادی

بعض مرتبہ انسان اس امید پر کہ قرض لے لوں شاید کچھ نفع ہو جائے اور کاروبار چل نکلے لیکن ہر بار کاروبار میں نقصان ہوتا جاتا ہے اور قرض پر قرض چڑھتا جاتا ہے اور قرض اترنے کا نام نہیں لیتا۔ ایسی صورت میں قرضہ دینے والے طرح طرح سے پریشان کرتے ہیں۔ جس سے تجارت اور کاروبار میں توجہ قائم نہیں رہتی اور نقصان ہوتا ہے۔ دوسری طرف دل اور دماغ بوجھل رہتے ہیں۔ قرض سے نجات کے لیے سب سے بہتر عمل وہ ہے جو حضور اکرم ﷺ نے حضرت علی کرم اللہ وجہہ کو فرمایا تھا۔

نماز مغرب کے بعد یہ دعا سو (۱۰۰) مرتبہ پڑھے۔ اول و آخر تین تین بار درود شریف ضرور پڑھے۔ وہ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ۔

ظالم پر فتح پانے کے لیے

بعض مرتبہ بلاوجہ لوگ دشمن بن جاتے ہیں۔ حسد اور جلن انسان کو اندھا اور بہرہ کر دیتی ہے اور ایسا شخص بلاوجہ تنگ کرتا ہے۔ بعض مرتبہ جان سے ختم کرنے کا ارادہ کر لیتا ہے۔ ایسے ظالم شخص سے حفاظت کے لیے یہ عمل بہت کارآمد ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ وہ واقعی ظالم ہو ورنہ الٹا نقصان ہو گا۔ عمل یہ ہے کہ مظلوم شخص جو بے گناہ ہے۔ تین روزے مسلسل رکھے۔ ناغہ نہ کرے۔ چوتھے دن بعد نماز عشاء سات ہزار (۷۰۰۰) مرتبہ **یَا خَافِضُ** پڑھے۔ انشاء اللہ ایسے موذی دشمن سے جان و مال محفوظ رہے گا اور دشمن ناکام ہوگا اور دشمنی چھوڑ دے گا۔

شریر کی شرارتوں سے حفاظت

بعض مرتبہ کسی شخص کے بہت سے دشمن بلاوجہ ستاتے ہیں۔ روز ایک نیا منصوبہ تنگ کرنے اور پریشان کرنے کا بناتے ہیں۔ شریف آدمی کا جینا مشکل کر دیتے ہیں اور نئے نئے فتنے پیدا کرتے ہیں اور طرح طرح کے الزامات لگاتے ہیں۔ دشمنوں کی ریشہ دوانیوں اور شرارتوں سے حفاظت کے لئے بعد نماز فجر باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر پانچ سو مرتبہ **یَا خَافِضُ** پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ایسا شخص اس اسم کو پڑھنے کی برکت سے رحمت الٰہی کے سایہ میں آجائے گا اور دشمنوں کی تمام شرارتوں سے محفوظ رہے گا اور دشمنی کرنے والے قدم قدم پر ناکام اور ذلیل ہوں گے۔ یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب تک دشمن اپنی شرارتوں سے باز نہ آجائیں۔

سامان کی جلد فروخت کیلئے:

اگر کوئی شخص اپنی کوئی چیز جلد بیچنا چاہتا ہو لیکن وہ چیز جلد نہ بکتی ہو تو اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ مندرجہ ذیل آیت کو باوضو تین مرتبہ پڑھ کر اس سامان یا چیز پر پھونک دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد فروخت ہو جائے گی۔

آیت یہ ہے: **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o فَلَنْ اَبْرَحَ الْاَرْضَ حَتّٰی یَاْذَنَ لِیْٓ اَبِیْٓ اَوْ یَحْکُمَ اللّٰہُ لِیْ وَھُوَ خَیْرُ الْحٰکِمِیْنَ**۔ (یوسف:80)

برے اور ڈراؤنے خوابوں سے نجات کا عمل

بعض مرتبہ گھر میں جنات کا اثر ہوتا ہے تو سونے والوں کو طرح طرح سے ڈر لگتا ہے اور برے برے خواب نظر آتے ہیں۔ آدمی ڈر کی وجہ سے رات کو سو نہیں سکتا۔ ان چیزوں سے نجات کیلئے سورۃ المعارج (پارہ 29) یا سورۃ مرسلات (پارہ 29) باوضو سونے سے پہلے پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شیطانی شرارتوں اور بدخوابی سے نجات حاصل ہوگی۔ اگر بچہ یا ایسا شخص ہے جو پڑھ نہیں سکتا تو اس کیلئے پڑھ کر پانی پر دم کر کے دے دیں اور وہ پانی رات کو سوتے وقت اسے پلا دیں اور چند قطرے اس کے بستر پر بھی ڈال دیں۔

رزق میں ترقی کیلئے

آج کل مہنگائی کے سبب ہر شخص کا کم آمدنی میں گزارہ مشکل ہو گیا ہے۔ آدمی ہر طرف ترقی کیلئے کوشش کرتا ہے لیکن ناکامی ہوتی ہے اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سوال کرنے والا کبھی ناکام نہیں ہوتا۔ رزق میں ترقی کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو بعد نماز فجر تین سو بار روزانہ پڑھے۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ رزق میں ترقی ہوگی اور رزق بے حساب ملے گا۔

وہ آیت یہ ہے:

وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجْعَلْ لَّہٗ مَخْرَجًا o وَّیَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ ط وَمَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰہِ فَھُوَ حَسْبُہٗ ط اِنَّ اللّٰہَ بَالِغُ اَمْرِہٖ ط قَدْ جَعَلَ اللّٰہُ لِکُلِّ شَیْءٍ قَدْرًا (الطلاق 2,3)

سخت مشکل کا آسان ہونا

کوئی شخص کسی کام سے عاجز ہو جائے اور اس کے سرانجام دینے کی کوئی صورت نہ ہو تو تنہائی میں پاک صاف ہو کر دو رکعت نماز نفل اس طرح پڑھیں کہ ہر سجدے میں 40 بار آیت کریمہ پڑھیں۔ یہ کل تعداد 160 ہوگی پھر خوب زاری سے دعا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ مشکل باسانی حل ہو جائے گی اور کسی کام میں رکاوٹ ہے تو وہ رکاوٹ ختم ہو جائے گی اور وہ کام آسانی کے ساتھ ہو جائے گا۔ کم از کم 40 دن اس عمل کو کریں۔

عزت و توقیر پانے کیلئے

ہر نماز کے بعد ایک سو ایک (101) مرتبہ **یَا اٰخِرُ** کا ورد کرنے سے بندہ کے دل میں اللہ تعالیٰ کی محبت پروان چڑھتی ہے اور اس کا خاتمہ ایمان پر ہوتا ہے سفر میں جاتے وقت **یَا اٰخِرُ** ایک سو ایک (101) مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر اور اپنے اہل و عیال کے اوپر دم کر دیں جہاں جائے گا عزت و توقیر حاصل ہوگی۔

نظر بد کے سبب شادی میں رکاوٹ

ایسی صورت میں کہ لڑکیوں کے رشتے آتے ہوں لیکن نظر بد کی وجہ سے طے نہ ہوتے ہوں تو لڑکی کی والدہ یا والد یا لڑکی خود الحمد شریف اس طرح پڑھے کہ جب **اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ o** پر پہنچے تو یہ آیت گیارہ بار پڑھ کر سورۃ پوری کر لے اور پانی پر دم کر لے۔ اسی طرح گیارہ بار یہ سورۃ پڑھے اور ہر بار پانی پر دم کرے اور یہ پانی تین گھونٹ میں لڑکی کو پلا دیا جائے یا لڑکی خود عمل کر کے پی لے۔ اس عمل کی مدت چالیس دن ہے یعنی چالیس روز برابر بلاناغہ یہ عمل کرے۔

آسیب سے نجات کیلئے

سورۃ الناس پوری سورت کو بغیر ناس کی س کے سات مرتبہ پڑھ کر کڑوے تیل پر دم کرے اور آسیب زدہ کے کانوں، ناک اور ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں پر لگا دے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک تسبیح سورۃ فلق اور ایک تسبیح سورۃ الناس کی پڑھ کر صبح و شام دم کریں۔

(محمد آصف، بہاولپور)

اخلاص نیت: ہر وقت اپنی نیت کا صحیح کرنا اور نیک عمل کے آخر میں اپنی نیت کی کوتاہیوں کو نکالنا۔

پھلوں سے صحت اور توانائی

یوں تو پھل کے رس یا جوس میں زیادہ مزہ آتا ہے ورنہ حرارے، سالم پھل اور جوس دونوں میں برابر ہوتے ہیں مثلاً ایک درمیانے سیب میں ۷۵ حرارے ہوتے ہیں اور ۸ اونس جوس میں بھی اتنے ہی حرارے ہوتے ہیں۔ (دانیال علی، سمبڑیال)

پھلوں کی شان میں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ قرآن مجید اور بائبل دونوں میں پھلوں کا ذکر تعریف سے آیا ہے۔ ہزاروں برس کی انسانی تاریخ میں پھلوں کو ہمیشہ بہترین غذا سمجھا گیا ہے۔ جب شکر (چینی) دریافت نہیں ہوئی تھی تو مٹھاس کا واحد ذریعہ پھل تھے۔ پھلوں میں اکثر حیاتین پائی جاتی ہیں۔ ان میں خاص طور پر حیاتین ج قابل ذکر ہے۔

پھلوں میں اکثر معدنی نمک پائے جاتے ہیں

پھلوں کے دوائی فوائد: جتنے بھی پھل ہیں ان میں کوئی نہ کوئی دوائی فوائد موجود ہیں۔ مغرب نے پھلوں میں حیاتین اور معدنی نمک دریافت کیے ہیں، مگر مشرق اس سے بھی پہلے تمام پھلوں کے بعض دوائی خواص معلوم کر چکا تھا۔ اگرچہ لوگ انہیں مٹھاس، ذائقے اور خوشبو کے لیے استعمال کرتے ہیں، لیکن اطباء انہیں بطور دوا استعمال کراتے آئے ہیں۔

شکر کی چند قسمیں: طب میں شکر کی چند قسمیں ہیں۔ گنے اور چقندر کی شکر کو سکروس (Sucrose)، انگور کی شکر کو گلوکوز، پھلوں کی شکر کو فرکٹوس اور دودھ کی شکر کو لیکٹوس کہتے ہیں۔

• اس وقت دنیا میں سب سے زیادہ گنے، چقندر وغیرہ کی شکر ''سکروس'' (Sucrose) مستعمل ہے۔ مغرب میں اس کا استعمال ۴۸ کلوگرام فی کس سالانہ ہے۔ چوں کہ یہ شکر حیاتین اور معدنی نمکوں سے خالی ہوتی ہے، اس لیے اس کا معدے، آنتوں اور لبلبے پر بوجھ پڑتا ہے۔ ماہرین نے سفارش کی ہے کہ اس کا استعمال پانچ برس میں ۴ کلوگرام گھٹایا جائے اور آئندہ پندرہ برس میں مزید ۴ کلوگرام کم کیا جائے۔ اس کے بجائے پھل استعمال کیے جائیں۔

گنے کی سفید شکر اور پھل کی مٹھاس کا فرق: پھل کی مٹھاس یا شکر قابل ہضم حالت میں ہوتی ہے۔ جب کہ سفید شکر (سکروس) قابل ہضم حالت میں نہیں ہوتی۔ بدن میں جانے کے بعد آنتوں کے رساؤ اسے قابل ہضم بناتے ہیں۔

سفید شکر سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ اگرچہ تھوڑی مقدار میں سفید شکر کے استعمال سے ایسا نہیں ہوتا۔ تاہم تھوڑی مقداروں کا مسلسل استعمال تیزابیت کا باعث بنتا ہے۔ پھلوں میں لیموں، نارنگی اور اناناس میں ہلکا تیزابی اثر ہوتا ہے، مگر اس سے تیزابیت نہیں ہوتی۔ تیزابیت سے بچنے کے لیے بہتر ہے کہ کشمش، انجیر، کھجور، مالٹے، کینو، آڑو اور انگور استعمال کیے جائیں۔ پھلوں کی ہلکی تیزابیت توڑ پھوڑ کرنے والے جراثیم کی پیدائش کو روکتی ہے۔ جن امراض میں تیزابی غذاؤں کا استعمال ممنوع ہوتا ہے، مثلاً اعصابی سوزش اور روماٹزم، ان میں پھلوں کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

پھلوں کا گودا بڑی اہم چیز ہے۔ اس سے غذا کو آنتوں میں آگے بڑھانے والی حرکت دودیہ کو تحریک ملتی ہے۔

انگور کا رس خواہ وہ پانی کا سوواں حصہ ہی کیوں نہ ہو، ٹائیفائیڈ بخار کے جراثیم کو چند منٹ میں ہلاک کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ ایسی ہی قوت لیموں، نارنگی اور اناناس کے رس میں بھی ہوتی ہے۔ شکم میں ہضم کا عمل بھی ہوتا ہے، ساتھ ہی ساتھ اس میں جراثیموں کو بھی مارا جاتا ہے اس سے شکم جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔ بچوں کو بھی پھل کھانے کی ترغیب دینی چاہیے اور پھل کھانے کا طریقہ بھی سکھانا چاہیے۔ ماؤں کا کام ہے کہ انہیں مناسب پھل چن کر دیں۔ اگر بچے بہت چھوٹے ہوں تو پھل کے گودے کو چمچ کر نرم کر کے کھلایا جائے۔

پھلوں اور ان کے رس کو آہستہ آہستہ کھانا اور پینا چاہیے تاکہ ان میں منہ کا لعاب شامل ہوتا جائے۔

پھل زیادہ مفید ہیں یا ان کے رس؟

یوں تو پھل کے رس یا جوس میں زیادہ مزہ آتا ہے ورنہ حرارے، سالم پھل اور جوس دونوں میں برابر ہوتے ہیں مثلاً ایک درمیانے سیب میں ۷۵ حرارے ہوتے ہیں اور ۸ اونس جوس میں بھی اتنے ہی حرارے ہوتے ہیں۔

لیکن پھل کھانے میں کچھ اور فائدے بھی ہیں:

پھل ریشے (فائبر) کا اچھا ماخذ ہوتا ہے۔ ریشہ فالتو چربی کو ختم کرتا ہے۔

جوس میں مرتکز شکر ہوتی ہے۔ یعنی ایک ہی جگہ شکر جمع ہوتی، لیکن پھل میں کم ہوتی ہے۔

اگر آپ پھل کھاتے ہیں تو نفسیاتی طور پر آپ کا پیٹ بھر جاتا ہے یعنی آپ سیر ہو جاتے ہیں۔ جوس میں ایسا نہیں ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ آپ بہت زیادہ جوس پیتے ہیں۔

عمل کریں اور نفع پائیں

سورۃ یٰسین کھیتی کے گرداگرد پھر کر پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس میں بویا ہوا بیج صحیح سلامت رہے گا۔

برائے درد ریح

جس جگہ ریح کی درد ہو۔ اس جگہ کو زور سے پکڑ کر سورۃ فاتحہ گیارہ بار پڑھ کر دم کریں۔ ایک بار یا دو بار کرنے سے آرام نہ ہو تو تیسری بار کرے۔ انشاء اللہ تیسری بار آرام آجائے گا۔

ژالہ باری نہ ہو

☆ اگر ژالہ باری زیادہ ہو یا ژالہ باری کا خطرہ ہو تو اسم ذات اللہ انگلی سے بادل کی طرف لکھے اور آیت الکرسی تین بار پڑھ کر بادل کی طرف پھونک دے۔ ☆ اصحاب کہف کے نام اور آیت الکرسی چار کاغذوں پر لکھ کر کھیت کے چاروں کونوں میں دفن کرے۔ انشاء اللہ اس کھیت کو ژالہ باری سے کبھی نقصان نہ پہنچے گا۔

جانوروں سے کھیت کی حفاظت

اگر کسی کھیت کو مویشی کھا جاتے ہوں تو آیت الکرسی ریت پر دم کر کے کھیت میں پھینک دے۔ انشاء اللہ کوئی مویشی خود بخود کھیت میں داخل نہ ہوگا۔ ☆ سورۃ یٰسین کھیتی کے گرداگرد پھر کر پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس میں بویا ہوا بیج صحیح سلامت رہے گا۔

ظالم کے خوف سے نجات

اگر کسی کو کسی ایسے شخص سے جو اس سے زبردست ہو ظلم کا یا سختی کا خوف ہو تو سورہ فاتحہ تین بار اور آیت الکرسی ایک بار اور سورۃ اخلاص تین بار اور سورۃ قریش سات بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور بلاخوف ظالم کے پاس چلا جائے۔ انشاء اللہ وہ شخص خود بخود نرم ہو کر مہربان ہو جائے گا۔

کشائش رزق

☆ تہجد کی نماز کے بعد سو بار درود تنجینا بلاناغہ چالیس یوم تک پڑھنے سے فراخی رزق ہوگی۔ ☆ یَا بَاسِطُ ہزار بار بعد نماز صبح یا سو بار روزانہ بلاناغہ پڑھنے سے رزق کی تنگی دور ہو جاتی ہے۔

ورم وزخم معدہ ‖ صحت کی تباہی ‖ قبض ‖ ضعف جگر ‖ بے خوابی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں۔ ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

ورم وزخم معدہ

حکیم صاحب میری عمر 33 برس ہے۔ تقریباً ایک ڈیڑھ ماہ سے میرے معدے میں درد ہوتا ہے۔ دبانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ میرے منہ سے ترش پانی بہتا رہتا ہے۔ گندے ڈکار آتے ہیں۔ تھوک زیادہ آتی ہے اور بھوک بھی نہیں لگتی۔ طبیعت میں گرانی اور بے چینی رہتی ہے، جی متلاتا ہے اور سر میں درد بھی رہتا ہے۔ حکیم صاحب مہربانی فرما کر کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کردیں۔ (سعیدہ بٹ۔ لاہور)

ج: آپ نے جو علامات لکھی ہیں ان کے مطابق آپ کے معدہ میں ورم یا زخم ہے جو کہ غذا کی خرابی سے ہوتا ہے۔ زیادہ کھانے، خراب، دیر ہضم، باسی اور فاسد غذا کے کھانے نیز زیادہ مصالحہ دار غذا، کچے یا گلے سڑے میوہ جات اور خراب قسم کی مچھلی کھانے سے ورم معدہ یا زخم جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ پریشان نہ ہوں درج ذیل نسخہ استعمال کریں اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے شفاء ہوگی۔

نسخہ قومی دھارا: ست پودینہ، ست اجوائن، کافور۔

طریقہ: تینوں ہموزن لے کر کھرل میں پیس لیں اور شیشے کی بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں تھوڑی دیر میں پگھل کر مائع حالت میں دوا تیار ہو جائے گی۔ آپ کے لیے بہتر یہ ہے کہ چند دن ہلکی غذا استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

قبض

حکیم صاحب! میں ایک مدت سے قبض کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ رفع حاجت کے وقت دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے اور پاخانہ خشک خارج ہوتا ہے بعض اوقات قبض کی وجہ سے ہوا پیدا ہو کر پیٹ پھول جاتا ہے۔ طبیعت ست رہتی ہے اور سر میں بھی درد ہونے لگا ہے اور کبھی دل بھی تیز دھڑکنے لگتا ہے اور طبیعت میں بے چینی کی وجہ سے نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ براہ مہربانی مجھے اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کردیں۔ شکریہ! (محمد آصف، کھاریاں)

ج: قبض کی تکلیف بڑی آنت کی قوت دافعہ (باہر نکلنے والی قوت) میں کمزوری یا افعال میں خرابی کی بناء پر ہوتی ہے۔ غذا کی خرابی، خشک اشیاء کا استعمال، اعصابی کمزوری، عام جسمانی کمزوری، صفراء کا آنتوں پر نہ گرنا، بواسیر، معدہ وجگر کے امراض، فالج اور موٹاپا اس کے اسباب میں سے ہیں۔ آپ درج ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ہاضم خاص منگوا کر استعمال کریں انشاء اللہ اس تکلیف دہ پریشانی سے نجات حاصل ہوگی۔ چارٹ سے غذا نمبر 6-8 استعمال کریں۔

پرہیز: آلو، گوبھی، بینگن، اروی، چنے کی دال، ماش کی دال، مٹر، لوبیا، گوشت، انڈے، مچھلی اور مغزیات کا استعمال نہ کریں۔ میدے کی روٹی، چاول، مٹھائی، سری پائے، کلیجی اور پیسٹری وغیرہ بھی مضر ہیں۔

ضعف جگر

حکیم صاحب! میری عمر ۲۰ سال ہے مجھے بھوک نہیں لگتی اور جسم دن بدن کمزور ہوتا جا رہا ہے بعض اوقات دائیں پسلیوں کے نیچے ہلکا ہلکا درد رہتا ہے۔ منہ کا ذائقہ بھی بدل گیا ہے۔ چہرے کا رنگ زرد اور سفیدی مائل ہو گیا ہے۔ برائے مہربانی کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ (خالد حفیظ، شیخوپورہ)

ج: آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن منگوا کر 2 ماہ استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پرہیز: گرم مصالحہ جات، سرخ مرچ، لہسن، انڈا، چائے، گرم اور تیل سے بنی ہوئی چیزیں نیز برف سے پرہیز کریں۔

بے خوابی

حکیم صاحب! میں ایک دفتر میں کام کرتا ہوں، کچھ عرصہ سے مجھے رات کو دیر تک نیند نہیں آتی۔ چند لمحے غنودگی کے بعد نیند ختم ہو جاتی ہے اور سر میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات دل کی حرکات تیز ہو کر طبیعت بے چین سی ہو جاتی ہے۔ براہ کرم اس مسئلہ کے حل کے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمادیں۔ شکریہ۔ (عبدالسلام، ڈی جی خان)

ج: انسانی صحت کو تندرست رکھنے کے لیے نیند ایک اہم جزو ہے۔ نوجوانوں کو کم از کم چھ گھنٹہ اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے تک سونا چاہیے۔ عمر کے مختلف مدارج میں نیند کم وبیش ہوتی جاتی ہے۔ نیند کا نہ آنا بہت سی پریشانیوں کا باعث ہوتا ہے مثلاً دماغ میں آمد خون کی کمی، دماغ کی خشکی، گرم غذاؤں کا زیادہ استعمال، تیز بخار، شراب، تمباکو، چائے قہوہ اور نشہ آور اشیاء کا استعمال، رنج وغم، کثرت جماع سے بھی بے خوابی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

ھوالشافی: سونف 100 گرام، مغز بادام شیریں 100 گرام، مصری 100 گرام، الائچی خورد 10 گرام، مرچ سفید 10 گرام کوٹ پیس کر سفوف بنا کر ایک چمچ صبح وشام تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

صحت کی تباہی

عمر 18 سال، وزن 110 پاؤنڈ ہے۔ برسوں اپنی صحت کو خود تباہ کرتا رہا اب اسے بہتر بنانے کا عزم کرلیا ہے۔ جسمانی و ذہنی کمزوری کو دور کرنے کیلئے غذائی، دوائی اور ورزشی علاج و تدابیر بتایئے۔ نگاہ کمزور ہوگئی ہے۔ احساس کمتری اور غصے نے برا حال کردیا ہے۔ آپ کی رہنمائی اور مشورہ بحالی صحت میں معاون ہوگا۔ (محمد سلیم حسین کسبائی، کراچی)

☆ اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا رحم فرمائے اور آپ کی توبہ قبول فرمائے۔ آپ کے عزم کو ثبات و استحکام عطا فرمائے۔ ہمارے نوجوانوں میں ایک عام بے چینی پائی جاتی ہے۔ ان کے فکر ونظر میں ایک انتشار پایا جاتا ہے۔ ان کے اقدامات کی راہ ٹیڑھی ہے۔ ان کے عزائم تعمیری نہیں ہیں اور ان کے اعمال اور افعال حقیقت سے بعید ہیں۔ دراصل یہ تمام وہ نوجوانان وطن ہیں کہ جو بے راہ روی کا شکار ہوئے ہیں اور اپنے ہاتھوں جنہوں نے اپنی صحت کے قلعوں کو تاراج کیا ہے۔ آپ کیلئے میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ توبہ کرکے اعتدال کی راہ اختیار کیجئے۔ یہ اعتدال اور احتیاط ہی ہے جو آپ کی صحت رفتہ کو واپس لا سکتی ہے۔ اپنے سونے، جاگنے میں توازن قائم کیجئے۔ صبح کی ورزش

اسم اعظم: اوّل وآخر درود شریف 11 بار کے ساتھ ایک ہی جگہ پر 11 سو مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ چالیس دن پڑھے دعا قبول ہوگی۔

کو اہمیت دیجئے‘ جسمانی اور قلبی صفائی کو اہمیت دیجئے‘ غذا میں سادگی اختیار کیجئے۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ”نوجوانوں کا روگ کورس“ منگوا کر استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

نیند میں چلنا

☆ آدمی نیند میں کیوں چلتا ہے؟ اس کا کیا علاج ہے؟ (نائلہ نذیر‘ لاہور)

مشورہ:۔ درحقیقت یہ ایک نامکمل نیند ہے۔ گہری نیند نہ ہونے کی صورت میں انسان چلنے لگتا ہے۔ صرف چلنا ہی نہیں‘ بعض بچے (اور بڑے بھی) باتیں کرتے ہیں‘ شور بھی مچاتے ہیں اور جب معاملہ زیادہ خراب ہو تو کھڑکی میں سے نیچے کودنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ مگر ان کو کچھ خبر نہیں ہوتی کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ درحقیقت ان کے دماغ کا عضلاتی نظام اور دماغ کا وہ حصہ جو اسے کنٹرول کرتا ہے، بیدار رہ جاتا ہے۔ جب کہ دماغ کی دوسری طاقتیں خفتہ یعنی سوئی ہوئی ہوتی ہیں۔ ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ دماغ کی کمزوری کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ سفید تل 6 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک دیں اور اس میں ذرا سا شہد ملا کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ ایک اچھا علاج ہے‘ اس کے علاوہ صبح خمیرہ گاؤزبان اور رات کو معجون برہمی 6‘ 6 ماشے کھانے کو دیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 4-8 استعمال کریں۔

بلغم جمی رہتی ہے

حکیم صاحب! میرے معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم جمی ہوئی ہے اور منہ میں ریشہ گرتا ہے جس کی وجہ سے مسوڑھے بالکل خراب ہوگئے ہیں۔ براہ کرم مجھے کوئی ایسی دوا بتائیں کہ تمام بلغم‘ ریشہ وغیرہ پاخانے کے ذریعے خارج ہو جائے اور مجھے نزلہ‘ زکام‘ بلغم سے چھٹکارا حاصل ہو جائے میں آپ کی بہت شکر گزار ہوں گی۔ (ع‘ کراچی)

جواب: بہن! آپ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ استعمال کریں۔ بلغم کو نکالنے‘ ریشہ ختم کرنے اور پھر نہ بننے میں یہ نسخہ بہترین چیز ہے۔ ھوالشافی: ملٹھی 100 گرام‘ سونف 100 گرام‘ ہلدی 100 گرام‘ ریوند چینی 100 گرام‘ کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ نصف چمچ دن میں 3 بار یا 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی‘ ٹھنڈی‘ بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

خشک بالوں کیلئے

بالوں کی جڑوں میں نیم گرم زیتون کا یا تل کا تیل انگلیوں کے پوروں سے اچھی طرح جذب کرنے کے بعد ان میں خوب اچھی طرح گھوٹے ہوئے کیلوں کا گودا خوب مل کر لگانے کے کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے دھو لینا چاہئے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ کیلے کے اسی گودے میں تیل شامل کر لیا جائے۔ یہ لگانے کے بعد بالوں کو گرم تولیے سے ایک گھنٹے تک ڈھکے رکھیں اور پھر کسی اچھے شیمپو سے بال دھو لیں۔

(ہادیہ نور، لاہور)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین‘ جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

بدلے موسم میں حسن و جمال کی حفاظت

(شہلا زگی)

چہرے کی دلکشی کیلئے کئی ٹوٹکے ہیں۔ایک بات جان لیں کہ ایک وقت میں ایک ہی ٹوٹکہ آزمانا چاہیے۔ایک ساتھ دو تین ٹوٹکے آزمانے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔کھیرے والا،ٹماٹر والا،دودھ والا یا کوئی اور مساج کبھی اکٹھا نہ آزمائیں۔تمام ٹوٹکے الگ الگ وقت میں کریں۔

انسانی جلد حسن و جمال کا بنیادی جزو ہے جلد پر بیماری کی وجہ سے داغ یا بڑھاپے کی وجہ سے جھریاں پڑ جائیں تو شخصیت کا سحر ماند پڑ جاتا ہے۔خصوصاً خواتین اس حوالے سے حساس ہوتی ہیں اور وہ جلد کے کسی بھی قسم کے نشان اور داغ چھائیوں کے لیے مہنگی کریمیں استعمال کرتی ہیں۔ بیوٹی پارلروں اور معالجین کے کلینک کے چکر لگاتی ہیں۔ پیسے والی خواتین تو پلاسٹک سرجری کروالیتی ہیں مگر عام خواتین ان امراض سے نجات کیسے حاصل کریں؟ کیا آپ کو معلوم ہے جلدی امراض کی اصل وجوہات کیا ہیں؟ جدید تحقیق سے یہ انکشاف ہوا کہ دھوپ یا سورج کی تیز کرنیں انسانی جلد کو بیمار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دھوپ کی کرنوں میں موجود بنفشی (الٹراوائلٹ) عنصر جلد کو متاثر کرتا ہے اس وجہ سے داغ اور جھریاں نمودار ہوتی ہیں۔دھوپ کی وجہ سے آنکھیں بھی متاثر ہوتی ہیں گھر سے نکلتے وقت گرمی سے بچاؤ کے لیے چھتری کا استعمال ضروری ہے۔تحقیق کے بعد اس بات کا انکشاف بھی ہوا ہے کہ اگر انسانی بدن میں وٹامن ای اور سی وافر مقدار میں مہیا کردیے جائیں تو پھر ان امراض کو پھیلنے اور آگے بڑھنے کا اور پھر ختم کرنے کا چارہ کیا جاسکتا ہے۔ دھوپ کے علاوہ فکر اور غصہ بھی جلد کو متاثر کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو خوبصورت چہرے عطا فرمائے ہیں اب ہمارا فرض ہے کہ ہم ان کی حفاظت کریں اور انہیں ہمیشہ یونہی پھولوں کی طرح تروتازہ، شاداب اور دلکش رکھنے کی کوشش کریں۔ آج کل موسم گرما ہونے کی وجہ سے اس کے تمام اثرات ہمارے چہرے پر ظاہر ہوتے ہیں۔ویسے موسم گرما کے زیادہ تر اثرات برے ہی ہوتے ہیں۔ رنگت جل جاتی ہے، چہرے پر دانے نکل آتے ہیں جو بعد میں داغ بن جاتے ہیں اور بہت بدنما نظر آتے ہیں اور چہرے کی خوبصورتی کو متاثر کرتے ہیں۔فضا میں ہر طرف گردوغبار رہتی ہے۔جس کی وجہ سے جلد مزید خراب ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر دانے تو آج کل کے موسم میں عام نکلتے ہیں جو بڑھتے بڑھتے داغ دھبے بن جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنے چہرے کی حفاظت کی جائے۔اگر جلد صاف اور رنگت کھلتی ہوئی ہو تو اتنا حسین جاذب چہرہ دیکھ کر تپتی دوپہر میں بھی ٹھنڈک کا احساس ہونے لگتا ہے۔ چہرے کو ایسے ہی تروتازہ رکھنے کے لیے آج کل کھیرے کا مساج بہترین ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ سے آنے کے بعد چہرہ کو دس منٹ تک عام درجہ حرارت یعنی چھاؤں میں آرام دینے کے بعد ٹماٹر کے قتلے چہرے پر لیپ کر دیں۔ دس منٹ تک چہرے کو پرسکون حالت میں رکھا جائے تو دھوپ کی تمازت سے چہرے کی سنولائٹ اور جھلسی ہوئی جلد تروتازہ اور شگفتہ لگنے لگتی ہے۔ دس منٹ بعد چہرہ سادہ پانی سے دھولیں۔چہرے پر روئی کے ساتھ کچے دودھ سے مساج بھی کریں۔

چہرے کے کھلے مسام بند کرنے کیلئے لیموں اور عرق گلاب برابر مقدار میں لے کر چہرے پر لگائیں۔ تازہ پانی موسم گرما میں چہرے کی تازگی کیلئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔اس لیے دن میں تین چار مرتبہ چہرے پر تازہ پانی سے چھینٹے مارتے رہیں۔اگر پانچ وقت نماز کی عادت ڈال لیں تو چہرے پر شگفتگی نظر آنے لگے گی۔ چہرے کی دلکشی کیلئے بہت سے ٹوٹکے ہیں لیکن ایک بات جان لیں کہ ایک وقت میں ایک ہی ٹوٹکہ آزمانا چاہیے۔ایک ساتھ دو تین ٹوٹکے آزمانے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔کھیرے والا، ٹماٹر والا، دودھ والا یا کوئی اور مساج کبھی اکٹھا نہ آزمائیں۔تمام ٹوٹکے الگ الگ وقت میں کریں۔ایک کے بعد دوسرا نہ کریں۔

ہمارے چہرے پر اکثر دانے نکل آتے ہیں ایک تو یہ کہ کسی جلدی امراض کے ماہر سے مشورہ کریں لیکن بعض دانے ایسے بھی ہوتے ہیں جو ڈاکٹری علاج کے بجائے گھریلو نسخے آزمانے سے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرے کی دلکشی پہلے سے بھی بڑھ جاتی ہے۔بعض لڑکیوں کے چہرے پر موٹے موٹے دانے نکل آتے ہیں جو بہت ہی بدنما لگتے ہیں بعض اوقات ان میں سے خون اور پیپ بھی رسنے لگتا ہے۔ان دانوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ انہیں چھیڑا نہ جائے یعنی انہیں چھیلا نہ جائے ورنہ دانے ٹھیک ہونے کے بجائے مزید خراب ہو جاتے ہیں اور چہرے پر داغ چھوڑ جاتے ہیں۔بعض دانے معیادی قسم کے ہوتے ہیں جو کچھ عرصہ گزرنے کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چہرے کی جلد موسم کی ستم ظریفی کا شکار ہو یا بیماری یا بڑھاپے کی وجہ سے متاثر ہو تو اس بدنمائی سے نبرد آزما ہونے کے چند آسان نسخے پیش خدمت ہیں۔

موجودہ موسم میں جب تپش سے رنگت جھلس رہی ہو اور مستقل پسینے کے اخراج کی وجہ سے مسام بھی کھل رہے ہوں تو ایسے میں جلد کی ملائمت، تازگی اور نرمی کا حصول کوشش اور مستقل مزاجی سے ہی ممکن ہے۔فیشل بھی جلد کی دیکھ بھال کا اہم ذریعہ ہے کیونکہ اس سے جلد کی صفائی ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ بھی کچھ تدابیر کرنے سے آپ موسم گرما کے اثرات سے کافی حد تک اپنے چہرے کی جلد کو متاثر ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ جب کبھی دھوپ میں باہر نکلیں تو سن سکرین لوشن استعمال کریں۔کہا جاتا ہے کہ نقصان پہنچانے والی الٹراوائلٹ شعاعیں وقت سے پہلے جھریوں کا سبب بن سکتی ہیں اسلئے ضروری ہے کہ آپ اپنی جلد کو ان شعاعوں سے بچائیں۔ روزانہ یا ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ کوئی ورزش ضرور کریں اس لئے کہ ورزش سے دوران خون بہتر ہوتا ہے اور اس کے بدلے میں جلد میں آکسیجن کی مقدار بڑھتی ہے۔نہار منہ ایک گلاس پانی میں شہد ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے۔چہرے کی رنگت بھی نکھرتی ہے۔رات کو سوتے وقت لیموں اور عرق گلاب ملا کر چہرے پر ملنے سے دانے نہیں نکلیں گے۔چہرے کے کھلے مسام بند کرنے کے لیے بھی لیموں اور عرق گلاب برابر مقدار میں لے کر چہرے پر لگائیں۔ چہرے کو گرد و غبار سے بچائیں اور گلاب کے عرق سے دانوں کا علاج کریں۔کھیرے کا ماسک چہرے پر لگانے سے جلد کی رنگت صاف ہو جاتی ہے۔

کھیرے کا ماسک: ایک کھیرا گول گول کاٹ کر چھیل لیں اور چہرے پر بیسک فیشل کر کے لیپ کریں اور بیس منٹ کے بعد ٹشو پیپر سے چہرہ صاف کرلیں پھر برف ملے پانی سے چہرہ دھولیں اور تولیہ سے خشک کرلیں۔ پھر روئی اور عرق گلاب سے چہرہ کو صاف کریں اس سے چہرہ اور رنگت صاف ہو جاتی ہے اور دانے وغیرہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے ''شہد کی کرامات'' کتاب ضرور پڑھیں۔

یرقان کا علاج: گاجروں کے رس میں مصری ملا کر روزانہ ایک گلاس پینے سے یرقان سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔

بدلے موسم میں حسن و جمال کی حفاظت

(شہلا زبی)

چہرے کی دلکشی کیلئے کئی ٹوٹکے ہیں۔ ایک بات جان لیں کہ ایک وقت میں ایک ہی ٹوٹکہ آزمانا چاہیے۔ ایک ساتھ دو تین ٹوٹکے آزمانے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ کھیرے والا، ٹماٹر والا، دودھ والا یا کوئی اور مساج بھی اکٹھا نہ آزمائیں۔ تمام ٹوٹکے الگ الگ وقت میں کریں۔

انسانی جلد حسن و جمال کا بنیادی جزو ہے جلد پر بیماری کی وجہ سے داغ یا بڑھاپے کی وجہ سے جھریاں پڑ جائیں تو شخصیت کا سحر ماند پڑ جاتا ہے۔ خصوصاً خواتین اس حوالے سے حساس ہوتی ہیں اور وہ جلد کے کسی بھی قسم کے نشان اور داغ چھائیوں کے لیے مہنگی کریمیں استعمال کرتی ہیں۔ بیوٹی پارلروں اور معالجین کے کلینک کے چکر لگاتی ہیں۔ پیسے والی خواتین تو پلاسٹک سرجری کروا لیتی ہیں مگر عام خواتین ان امراض سے نجات کیسے حاصل کریں؟ کیا آپ کو معلوم ہے جلدی امراض کی اصل وجوہات کیا ہیں؟ جدید تحقیق سے یہ انکشاف ہوا کہ دھوپ یا سورج کی تیز کرنیں انسانی جلد کو بیمار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دھوپ کی کرنوں میں موجود بنفشی (الٹراوائلٹ) عنصر جلد کو متاثر کرتا ہے اس وجہ سے داغ اور جھریاں نمودار ہوتی ہیں۔ دھوپ کی وجہ سے آنکھیں بھی متاثر ہوتی ہیں گھر سے نکلتے وقت گرمی سے بچاؤ کے لیے چھتری کا استعمال ضروری ہے۔ تحقیق کے بعد اس بات کا انکشاف بھی ہوا ہے کہ اگر انسانی بدن میں وٹامن ای اور سی وافر مقدار میں مہیا کر دیے جائیں تو پھر ان امراض کو پھیلنے اور آگے بڑھنے کا اور پھر ختم کرنے کا چارہ کیا جا سکتا ہے۔ دھوپ کے علاوہ فکر اور غصہ بھی جلد کو متاثر کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو خوبصورت چہرے عطا فرمائے ہیں اب ہمارا فرض ہے کہ ہم ان کی حفاظت کریں اور انہیں ہمیشہ یونہی پھولوں کی طرح تروتازہ، شاداب اور دلکش رکھنے کی کوشش کریں۔ آج کل موسم گرما ہونے کی وجہ سے اس کے تمام اثرات ہمارے چہرے پر ظاہر ہوتے ہیں۔ ویسے موسم گرما کے زیادہ تر اثرات برے ہی ہوتے ہیں۔ رنگت جل جاتی ہے، چہرے پر دانے نکل آتے ہیں جو بعد میں داغ بن جاتے ہیں اور بہت بدنما نظر آتے ہیں اور چہرے کی خوبصورتی کو متاثر کرتے ہیں۔ فضا میں ہر طرف گرد و غبار رہتی ہے جس کی وجہ سے جلد مزید خراب ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر دانے تو آج کل کے موسم میں عام نکلتے ہیں جو بڑھتے بڑھتے داغ دھبے بن جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنے چہرے کی حفاظت کی جائے۔ اگر جلد صاف اور رنگت کھلتی ہوئی ہو تو اتنا حسین جاذب چہرہ دیکھ کر تپتی دوپہر میں بھی ٹھنڈک کا احساس ہونے لگتا ہے۔ چہرے کو ایسے ہی تروتازہ رکھنے کے لیے آج کل کھیرے کا مساج بہترین ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ سے آنے کے بعد چہرہ کو دس منٹ تک عام درجہ حرارت یعنی چھاؤں میں آرام دینے کے بعد ٹماٹر کے قتلے چہرے پر لیپ کر دیں۔ دس منٹ تک چہرے کو پرسکون حالت میں رکھا جائے تو دھوپ کی تمازت سے چہرے کی سنولائٹ اور جھلسی ہوئی جلد تروتازہ اور شگفتہ لگنے لگتی ہے۔ دس منٹ بعد چہرہ سادہ پانی سے دھولیں۔ چہرے پر روئی کے ساتھ کچھ دودھ سے مساج بھی کریں۔

چہرے کے کھلے مسام بند کرنے کیلئے لیموں اور عرق گلاب برابر مقدار میں لے کر چہرے پر لگائیں۔ تازہ پانی موسم گرما میں چہرے کی تازگی کیلئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے دن میں تین چار مرتبہ چہرے پر تازہ پانی سے چھینٹے مارتے رہیں۔ اگر پانچ وقت نماز کی عادت ڈال لیں تو چہرے پر شگفتگی نظر آنے لگے گی۔ چہرے کی دلکشی کیلئے بہت سے ٹوٹکے ہیں لیکن ایک بات جان لیں کہ ایک وقت میں ایک ہی ٹوٹکہ آزمانا چاہیے۔ ایک ساتھ دو تین ٹوٹکے آزمانے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ کھیرے والا، ٹماٹر والا، دودھ والا یا کوئی اور مساج بھی اکٹھا نہ آزمائیں۔ تمام ٹوٹکے الگ الگ وقت میں کریں۔ ایک کے بعد دوسرا نہ کریں۔

ہمارے چہرے پر اکثر دانے نکل آتے ہیں ایک تو یہ کہ کسی جلدی امراض کے ماہر سے مشورہ کریں لیکن بعض دانے ایسے بھی ہوتے ہیں جو ڈاکٹری علاج کے بجائے گھریلو نسخے آزمانے سے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرے کی دلکشی پہلے سے بھی بڑھ جاتی ہے۔ بعض لڑکیوں کے چہرے پر موٹے موٹے دانے نکل آتے ہیں جو بہت ہی بدنما لگتے ہیں بعض اوقات ان میں سے خون اور پیپ بھی رسنے لگتا ہے۔ ان دانوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ انہیں چھیڑا نہ جائے یعنی انہیں چھیلا نہ جائے ورنہ دانے ٹھیک ہونے کے بجائے مزید خراب ہو جاتے ہیں اور چہرے پر داغ چھوڑ جاتے ہیں۔ بعض دانے میعادی قسم کے ہوتے ہیں جو کچھ عرصہ گزرنے کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چہرے کی جلد موسم کی ستم ظریفی کا شکار ہو یا بیماری یا بڑھاپے کی وجہ سے متاثر ہو تو اس بدنمائی سے نبرد آزما ہونے کے چند آسان نسخے پیش خدمت ہیں۔

موجودہ موسم میں جب تپش سے رنگت جھلس رہی ہو اور مستقل پسینے کے اخراج کی وجہ سے مسام بھی کھل رہے ہوں تو ایسے میں جلد کی ملائمت، تازگی اور نرمی کا حصول کوشش اور مستقل مزاجی سے ہی ممکن ہے۔ فیشل بھی جلد کی دیکھ بھال کا اہم ذریعہ ہے کیونکہ اس سے جلد کی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی کچھ تدابیر کرنے سے آپ موسم گرما کے اثرات سے کافی حد تک اپنے چہرے کی جلد کو متاثر ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ جب کبھی دھوپ میں باہر نکلیں تو سن سکرین لوشن استعمال کریں۔ کہا جاتا ہے کہ نقصان پہنچانے والی الٹراوائلٹ شعاعیں وقت سے پہلے جھریوں کا سبب بن سکتی ہیں اسلئے ضروری ہے کہ آپ اپنی جلد کو ان شعاعوں سے بچائیں۔ روزانہ یا ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ کوئی ورزش ضرور کریں اس لئے کہ ورزش سے دوران خون بہتر ہوتا ہے اور اس کے بدلے میں جلد میں آکسیجن کی مقدار بڑھتی ہے۔ نہار منہ ایک گلاس پانی میں شہد ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے۔ چہرے کی رنگت بھی نکھرتی ہے۔ رات کو سوتے وقت لیموں اور عرق گلاب ملا کر چہرے پر ملنے سے دانے نہیں نکلیں گے۔ چہرے کے کھلے مسام بند کرنے کے لیے بھی لیموں اور عرق گلاب برابر مقدار میں لے کر چہرے پر لگائیں۔ چہرے کو گرد و غبار سے بچائیں اور گلاب کے عرق سے دانوں کا علاج کریں۔ کھیرے کا ماسک چہرے پر لگانے سے جلد کی رنگت صاف ہو جاتی ہے۔

کھیرے کا ماسک: ایک کھیرا گول گول کاٹ کر چھیل لیں اور چہرے پر بیسک فیشل کر کے لیپ کریں اور بیس منٹ کے بعد ٹشو پیپر سے چہرہ صاف کر لیں پھر برف ملے پانی سے چہرہ دھولیں اور تولیہ سے خشک کر لیں۔ پھر روئی اور عرق گلاب سے چہرہ کو صاف کریں اس سے چہرہ اور رنگت صاف ہو جاتی ہے اور دانے وغیرہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت -/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے "شہد کی کرامات" کتاب ضرور پڑھیں۔

یرقان کا علاج: گاجروں کے رس میں مصری ملا کر روزانہ ایک گلاس پینے سے یرقان سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

پاگل ہوجاؤں گی

شازیہ بانو پشاور سے لکھتی ہیں: ہر وقت روتی رہتی ہوں' بہت دکھی ہوں' ماں باپ ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں۔ میٹرک کی طالبہ ہوں۔ میں نے سائنس نہیں پڑھی۔ میں نفسیات کی ڈاکٹر کیسے بن سکتی ہوں؟ کیا نفسیات میں تعلیم کے دوران تجربات ہوتے ہیں۔ میں دکھی انسانوں کی خدمت کرنا چاہتا ہوں۔ میری باتوں کو مذاق میں نہ ٹالیئے گا۔ آپ کے مشورے کا انتظار ہے۔ دانتوں کے ڈاکٹر کیا سچ مچ کے ڈاکٹر ہوتے ہیں جو فٹ پاتھ پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ میری سمجھ میں کچھ نہیں آرہا۔ پلیز خدا کیلئے مشورہ دیجئے ورنہ میں پاگل ہوجاؤں گی۔ (شازیہ۔ پشاور)

☆ شازیہ بی بی! آپ کا مفصل خط میرے سامنے ہے۔ آپ کی لاعلمی اور بے چارگی پر افسوس تو مجھے بھی ہو رہا ہے۔ ہمارے ملک میں تعلیم کے بارے میں نوجوان بچے اور بچیوں کو گائیڈ کرنے والا کوئی نہیں۔ والدین جاہل ہوں تو مسئلہ اور گمبھیر بن جاتا ہے۔ اچھا اب آپ ڈانٹ سے بچنے کا مشورہ تو یہ لیجئے' معلوم ہوتا ہے آپ گھر کا کام توجہ سے نہیں کرتی ہیں۔ آج سے آپ باقاعدگی سے صبح اٹھ کر نماز' قرآن پڑھنے کے بعد باورچی خانے میں جاکر کام شروع کیجئے۔ اطمینان سے کام کرکے تیار ہوکر اسکول جایئے۔ اسکول سے آکر کھانا کھا کر نماز پڑھ کر تھوڑی دیر آرام کیجئے' پھر اپنے سکول کا کام مکمل کرکے والدہ سے پوچھئے کہ آپ نے کیا کام انجام دینے ہیں۔ مغرب تک گھر کے کاموں میں والدہ کی مدد کیجئے' نماز پڑھ کر کھانا کھا کر اپنا سبق ایک بار دہرایئے۔ کبھی آپ نے سوچا آپ کو ڈانٹ کیوں پڑتی ہے؟ آپ افراتفری میں الٹے سیدھے کام کر جاتی ہیں۔ کام یکسوئی سے انجام دیجئے۔ والدہ آپ کو ڈانٹیں گی نہیں۔ ماں باپ بچوں سے پیار کرتے ہیں اور غلط باتوں پر ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں۔ یہ ان کا فرض ہے کہ آپ کو سمجھائیں۔ اس میں رونے دھونے کی بات نہیں۔ آپ کو رونے کیلئے فالتو وقت مل جاتا ہے۔ کیوں رو رو کر اپنی آنکھیں خراب کرتی ہیں۔ شکر ہے آپ نے آنکھوں کے ڈاکٹر کا نہیں پوچھا۔ فٹ پاتھ پر جو دانت نکالنے والے بیٹھے ہوتے ہیں۔ وہ ڈاکٹر نہیں ہوتے اور آپ ان کے پاس نہ جایئے گا۔ کوئی تکلیف ہو تو کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ آپ کی عمر ایسی ہے کہ آپ کو تعلیم میں دلچسپی لینی چاہئے۔ میٹرک کے امتحان میں آپ کوشش کیجئے کہ اچھے نمبر آئیں۔ جبھی آپ آگے کچھ کام کرسکتی ہیں۔ نرسنگ کا پیشہ بہت اچھا ہے۔ آپ نرس بن کر خدمت کرسکتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ ڈاکٹر بنیں۔ اپنی دوست سے کہیئے میٹرک کے بعد وکالت نہیں ہوتی۔ آپ بی اے تک تعلیم حاصل کریں پھر وکالت کے امتحان کی تیاری کیجئے اس کیلئے باقاعدہ تعلیم کی ضرورت ہے۔

سچی محبت میں شادی کرنی چاہئے

☆ ش بی بی! حیدر آباد سے لکھتی ہیں مجھے ایک لڑکے سے بہت محبت ہے اور وہ بھی مجھ سے پیار کرتا ہے مگر میرے والدین سخت ہیں وہ غیروں میں کبھی شادی نہیں کریں گے۔ وہ لڑکا رشتہ بھیجنا چاہتا ہے۔ مخلص ہے۔ مجھے پتہ ہے میرے ماں باپ یہ رشتہ منظور نہیں کریں گے۔ مجھے مشورہ دیجئے۔ محبت میں شادی کرنا جرم تو نہیں ہے۔ (ش۔ حیدر آباد)

☆ ش بی بی! آپ صحیح فرماتی ہیں محبت میں شادی کرنا جرم نہیں ہے۔ آپ کی عمر ابھی اتنی نہیں ہے کہ آپ اس سے شادی کرسکیں۔ یہ عمر بڑی خطرناک ہوتی ہے۔ عقل وشعور نہیں ہوتا۔ آپ جذبات میں آکر خط لکھ دیتی ہیں اور کچھ بچیاں تو حد پھلانگ جاتی ہیں۔ آپ اس لڑکے کو رشتہ بھیجنے کیلئے کہیں۔ جس گھر میں بیری ہوتی ہے وہاں پتھر آتے ہیں۔ آپ کے والدین ہوسکتا ہے رشتہ منظور کرلیں اور آپ کی تمنا پوری ہوجائے۔ رشتے آسمانوں پر طے ہوتے ہیں۔ یہ بات آپ نے بڑی بوڑھیوں سے سنی ہوگی۔ آپ اطمینان سکون سے رہیے۔ پندرہ سولہ سال کی عمر میں ایسی بڑی بڑی باتیں بچیوں کے منہ سے زیب نہیں دیتیں۔ والدین بڑے لاڈ پیار سے بچیوں کو پالتے ہیں۔ وہ آپ کو جان بوجھ کر کنویں میں نہیں دھکیل دیں گے۔ سوچ سمجھ کر فیصلہ کریں گے۔ آپ اپنی تعلیم پر توجہ دیجئے' نماز پڑھیئے۔ نماز پڑھنے سے دل کو بہت سکون ملتا ہے۔ آپ پابندی سے نماز پڑھیں گی تو سارے وسوسے دور ہوجائیں گے۔

پرانی چوٹ کا درد

☆ چار سال پہلے میں سیڑھیوں سے گرگئی تھی۔ میرے پاؤں پر چوٹ لگی تھی۔ اس وقت ٹھیک ہوگئی مگر ہر سردی کے موسم میں چوٹ کی جگہ درد شروع ہوجاتا ہے۔ اس دفعہ گرمی میں بھی درد ہورہا ہے۔ میں ایسی جگہ رہتی ہوں جہاں دوائیاں آسانی سے دستیاب نہیں ہوسکتیں۔ مجھے کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتایئے جس سے چوٹ کا درد ٹھیک ہوجائے۔ آپ کو بہت دعائیں دوں گی۔ (ریحانہ)

☆ ریحانہ بی بی! چوٹ کا درد واقعی بہت تنگ کرتا ہے۔ تازہ چوٹ میں اتنی تکلیف نہیں ہوتی جتنی پرانی میں۔ اب آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ اور کوئی دوا لگا بھی نہیں سکتیں۔ ایک ٹوٹکہ ہے۔ آپ جہاں رہتی ہیں وہاں پرانا کھوپرا' ناریل ضرور مل جائے گا۔ پرانے سے مطلب رنگ تبدیل ہوگیا ہو۔ بعض دفعہ گھر میں بھی کھوپرا پڑے پڑے خراب ہوجاتا ہے۔ آپ کھوپرے کو لیکر ہاون دستہ میں باریک کوٹ لیں۔ جتنا کھوپرا ہو اس کا چوتھائی حصہ ہلدی ملالیں' ململ کے پرانے کپڑے میں دونوں چیزوں کی پوٹلی بنالیں۔ توے پر پوٹلی ہلکی گرم کرکے سکائی کریں۔ پھر پانچ منٹ بعد اسی کو گرم کرکے چوٹ کی جگہ باندھ لیں۔ چھ سات دن یہ عمل دوہرایئے۔ تازی چوٹ پر اگر یہ عمل کیا جائے تو چوٹ کا درد اور ورم دور ہوجاتا ہے۔ یہ ٹوٹکہ آزما کر دیکھئے۔ سردی میں چوٹ کی جگہ رات کو زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کرکے مالش روزانہ کرنے سے درد نہیں ہوگا۔

مسور کی دال نقصان کرتی ہے

☆ ہمارے ہاں مسور کی دال وافر مقدار میں گاؤں سے آتی ہے۔ ظاہر ہے گھر میں بہت پکتی ہے۔ مجھے دال نقصان دے جاتی ہے۔ سارے جسم میں گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ پیاس بہت لگتی ہے اور میری جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ مسور کی دال سب کیلئے پکتی ہے بتایئے میں کیا کروں۔ گھر میں دو ہانڈیاں بنانے کا رواج نہیں ہے۔ (سلیمہ واجد۔ شیخوپورہ)

☆ سلیمہ بی بی! مسور کی دال یوں تو نقصان نہیں دیتی مگر مستقل طور پر کھانے سے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سینے کے امراض اور کھانسی میں فائدہ مند ہے۔ نزلہ زکام میں اچھی غذا ہے۔ آپ مسور کی دال پکاتے وقت ایک چقندر کاٹ کر ڈال دیا کیجئے۔ بہت مفید ہوگا۔ نقصان نہیں دے گا۔ آج کل "لوکی" عام مل جاتا ہے۔ آپ چپ چاپ ایک کام کیجئے۔ ایک لوکی منگا کر رکھئے۔ تھوڑا سا لوکی پیاز کی طرح باریک کاٹ کر مسور کی دال میں ڈال دیا کیجئے۔ دال نقصان نہیں دے گی۔ لوکی ڈالنے سے دال کی تاثیر کم ہوجائے گی۔ دال کے ساتھ آپ تازہ کھیرا' ٹماٹر' پیاز' پودینہ' ہرا دھنیا بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ مسور کی دال میں تھوڑی سی مونگ کی دال ملا کر پکائیں تو وہ نقصان نہیں دیتی۔ دوسری بات یہ کہ مسور کی دال پکاتے وقت ہانڈی پر پورا ڈھکن نہ دیجئے بلکہ آدھا رکھئے تاکہ دال کے بخارات نکل جائیں۔ کچھ خواتین دال میں تھوڑا سا دودھ شامل کردیتی ہیں۔ بہرحال دال کے ساتھ اگر تازہ سلاد اور دہی کھائی جائے تو وہ نقصان نہیں دیتی۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

پاگل ہو جاؤں گی

شازیہ بانو پشاور سے لکھتی ہیں: "ہر وقت روتی رہتی ہوں، بہت دکھی ہوں، ماں باپ ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں۔ میٹرک کی طالبہ ہوں۔ میں نے سائنس نہیں پڑھی۔ میں نفسیات کی ڈاکٹر کیسے بن سکتی ہوں؟ کیا نفسیات میں تعلیم کے دوران تجربات ہوتے ہیں۔ میں دکھی انسانوں کی خدمت کرنا چاہتا ہوں۔ میری باتوں کو مذاق میں نہ ٹالئے گا۔ آپ کے مشورے کا انتظار ہے۔ دانتوں کے ڈاکٹر کیا سچ مچ کے ڈاکٹر ہوتے ہیں جو فٹ پاتھ پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ میری سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا۔ پلیز خدا کیلئے مشورہ دیجئے ورنہ میں پاگل ہو جاؤں گی۔ (شازیہ۔ پشاور)

☆ شازیہ بی بی! آپ کا مفصل خط میرے سامنے ہے۔ آپ کی لاعلمی اور بے چارگی پر افسوس تو مجھے بھی ہو رہا ہے۔ ہمارے ملک میں تعلیم کے بارے میں نوجوان بچے اور بچیوں کو گائیڈ کرنے والا کوئی نہیں۔ والدین جاہل ہوں تو مسئلہ اور گمبھیر بن جاتا ہے۔ اچھا اب آپ ڈانٹ سے بچنے کا مشورہ تو یہ لیجئے، معلوم ہوتا ہے آپ گھر کا کام توجہ سے نہیں کرتی ہیں۔ آج سے آپ باقاعدگی سے صبح اٹھ کر نماز، قرآن پڑھنے کے بعد باورچی خانے میں جا کر کام شروع کیجئے۔ اطمینان سے کام کر کے تیار ہو کر اسکول جایئے۔ اسکول سے آ کر کھانا کھا کر نماز پڑھ کر تھوڑی دیر آرام کیجئے، پھر اپنے سکول کا کام مکمل کر کے والدہ سے پوچھئے کہ آپ نے کیا کام انجام دینے ہیں۔ مغرب تک گھر کے کاموں میں والدہ کی مدد کیجئے، نماز پڑھ کر کھانا کھا کر اپنا سبق ایک بار دہرایئے۔ کبھی آپ نے سوچا آپ کو ڈانٹ کیوں پڑتی ہے؟ آپ افراتفری میں الٹے سیدھے کام کر جاتی ہیں۔ کام یکسوئی سے انجام دیجئے۔ والدہ آپ کو ڈانٹیں گی نہیں۔ ماں باپ بچوں سے پیار کرتے ہیں اور غلط باتوں پر ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں۔ یہ ان کا فرض ہے کہ آپ کو سمجھائیں۔ اس میں رونے دھونے کی بات نہیں۔ آپ کو رونے کیلئے فالتو وقت مل جاتا ہے۔ کیوں رو رو کر اپنی آنکھیں خراب کرتی ہیں۔ شکر ہے آپ نے آنکھوں کے ڈاکٹر کا نہیں پوچھا۔ فٹ پاتھ پر جو دانت نکالنے والے بیٹھے ہوتے ہیں۔ وہ ڈاکٹر نہیں ہوتے اور آپ ان کے پاس نہ جایئے گا۔ کوئی تکلیف ہو تو کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ آپ کی عمر ایسی ہے کہ آپ کو تعلیم میں دلچسپی لینی چاہئے۔ میٹرک کے امتحان میں آپ کوشش کیجئے کہ اچھے نمبر آئیں۔ جبھی آپ آگے کچھ کام کر سکتی ہیں۔ نرسنگ کا پیشہ بہت اچھا ہے۔ آپ نرس بن کر خدمت کر سکتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ ڈاکٹر بنیں۔ اپنی دوست سے کہئے میٹرک کے بعد وکالت نہیں ہوتی۔ آپ بی اے تک تعلیم حاصل کریں پھر وکالت کے امتحان کی تیاری کیجئے اس کیلئے باقاعدہ تعلیم کی ضرورت ہے۔

سچی محبت میں شادی کرنی چاہئے

☆ ش بی بی! حیدر آباد سے لکھتی ہیں مجھے ایک لڑکے سے بہت محبت ہے اور وہ بھی مجھ سے پیار کرتا ہے مگر میرے والدین سخت ہیں وہ غیروں میں کبھی شادی نہیں کریں گے۔ وہ لڑکا رشتہ بھیجنا چاہتا ہے۔ مخلص ہے۔ مجھے پتہ ہے میرے ماں باپ یہ رشتہ منظور نہیں کریں گے۔ مجھے مشورہ دیجئے۔ محبت میں شادی کرنا جرم تو نہیں ہے۔ (ش۔ حیدر آباد)

☆ ش بی بی! آپ صحیح فرماتی ہیں محبت میں شادی کرنا جرم نہیں ہے۔ آپ کی عمر ابھی اتنی نہیں ہے کہ آپ اس سے شادی کر سکیں۔ یہ عمر بڑی خطرناک ہوتی ہے۔ عقل و شعور نہیں ہوتا۔ آپ جذبات میں آ کر خط لکھ دیتی ہیں اور کچھ بچیاں تو حد پھلانگ جاتی ہیں۔ آپ اس لڑکے کو رشتہ بھیجنے کیلئے کہیں۔ جس گھر میں بیری ہوتی ہے وہاں پتھر آتے ہیں۔ آپ کے والدین ہو سکتا ہے رشتہ منظور کر لیں اور آپ کی تمنا پوری ہو جائے۔ رشتے آسمانوں پر طے ہوتے ہیں۔ یہ بات آپ نے بڑی بوڑھیوں سے سنی ہوگی۔ آپ اطمینان سکون سے رہئے۔ پندرہ سولہ سال کی عمر میں ایسی بڑی بڑی باتیں بچیوں کے منہ سے زیب نہیں دیتیں۔ والدین بڑے لاڈ پیار سے بچیوں کو پالتے ہیں۔ وہ آپ کو جان بوجھ کر کنویں میں نہیں دھکیل دیں گے۔ سوچ سمجھ کر فیصلہ کریں گے۔ آپ اپنی تعلیم پر توجہ دیجئے، نماز پڑھیئے۔ نماز پڑھنے سے دل کو بہت سکون ملتا ہے۔ آپ پابندی سے نماز پڑھیں گی تو سارے وسوسے دور ہو جائیں گے۔

پرانی چوٹ کا درد

☆ چار سال پہلے میں سیڑھیوں سے گر گئی تھی۔ میرے پاؤں پر چوٹ لگی تھی۔ اس وقت ٹھیک ہو گئی مگر ہر سردی کے موسم میں چوٹ کی جگہ درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس دفعہ گرمی میں بھی درد ہو رہا ہے۔ میں ایسی جگہ رہتی ہوں جہاں دوائیاں آسانی سے دستیاب نہیں ہو سکتیں۔ مجھے کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتایئے جس سے چوٹ کا درد ٹھیک ہو جائے۔ آپ کو بہت دعائیں دوں گی۔ (ریحانہ)

☆ ریحانہ بی بی! چوٹ کا درد واقعی بہت تنگ کرتا ہے۔ تازہ چوٹ میں اتنی تکلیف نہیں ہوتی جتنی پرانی میں۔ اب آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ اور کوئی دوا لگا بھی نہیں سکتیں۔ ایک ٹوٹکہ ہے۔ آپ جہاں رہتی ہیں وہاں پرانا کھوپرا، ناریل ضرور مل جائے گا۔ پرانے سے مطلب رنگ تبدیل ہو گیا ہو۔ بعض دفعہ گھر میں بھی کھوپرا پڑے پڑے خراب ہو جاتا ہے۔ آپ کھوپرے کو لیکر ہاون دستہ میں باریک کوٹ لیں۔ جتنا کھوپرا ہو اس کا چوتھائی حصہ ہلدی ملا لیں، ململ کے پرانے کپڑے میں دونوں چیزوں کی پوٹلی بنا لیں۔ توے پر پوٹلی ہلکی گرم کر کے سکائی کریں۔ پھر پانچ منٹ بعد اسی کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ باندھ لیں۔ چھ سات دن یہ عمل دوہرایئے۔ تازی چوٹ پر اگر یہ عمل کیا جائے تو چوٹ کا درد اور ورم دور ہو جاتا ہے۔ یہ ٹوٹکہ آزما کر دیکھئے۔ سردی میں چوٹ کی جگہ رات کو زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے مالش روزانہ کرنے سے درد نہیں ہوگا۔

مسور کی دال نقصان کرتی ہے

☆ ہمارے ہاں مسور کی دال وافر مقدار میں گاؤں سے آتی ہے۔ ظاہر ہے گھر میں بہت پکتی ہے۔ مجھے دال نقصان دے جاتی ہے۔ سارے جسم میں گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ پیاس بہت لگتی ہے اور میری جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ مسور کی دال سب کیلئے پکتی ہے بتایئے میں کیا کروں۔ گھر میں دو ہانڈیاں بنانے کا رواج نہیں ہے۔ (سلیمہ واجد۔ شیخوپورہ)

☆ سلیمہ بی بی! مسور کی دال یوں تو نقصان نہیں دیتی مگر مستقل طور پر کھانے سے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سینے کے امراض اور کھانسی میں فائدہ مند ہے۔ نزلہ زکام میں اچھی غذا ہے۔ آپ مسور کی دال پکاتے وقت ایک چقندر کاٹ کر ڈال دیا کیجئے۔ وہ بہت مفید ہوگا۔ نقصان نہیں دے گا۔ آج کل "لوکی" عام مل جاتا ہے۔ آپ چپ چاپ ایک کام کیجئے۔ ایک لوکی منگا کر رکھئے۔ تھوڑا سا لوکی پیاز کی طرح باریک کاٹ کر مسور کی دال میں ڈال دیا کیجئے۔ دال نقصان نہیں دے گی۔ لوکی ڈالنے سے دال کی تاثیر کم ہو جائے گی۔ دال کے ساتھ آپ تازہ کھیرا، ٹماٹر، پیاز، پودینہ، ہرا دھنیا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ مسور کی دال میں تھوڑی سی مونگ کی دال ملا کر پکائیں تو وہ نقصان نہیں دیتی۔ دوسری بات یہ کہ مسور کی دال پکاتے وقت ہانڈی پر پورا ڈھکن نہ دیجئے بلکہ آدھا رکھئے تاکہ دال کے بخارات نکل جائیں۔ کچھ خواتین دال میں تھوڑا سا دودھ شامل کر دیتی ہیں۔ بہرحال دال کے ساتھ اگر تازہ سلاد اور دہی کھائی جائے تو وہ نقصان نہیں دیتی۔

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

مردانہ ہارمون کے مختلف اثرات

بوڑھوں میں اس کے استعمال سے ضروری نہیں کہ وہ مثانے کے غدود کے سرطان میں مبتلا ہو جائیں لیکن یہ بات ضرور طے ہے کہ ایسے افراد میں کسی بھی قسم کی رسولی اس ہارمون کی وجہ سے سرطان کا روپ دھار سکتی ہے۔ (ڈاکٹر احمر گل' پشاور)

مردانہ جنسی وجسمانی توانائی کے سلسلے میں مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کا بڑا شہرہ ہے۔ یہ ہارمون مردانہ انداز حیات و خصوصیات کا اصل ذریعہ قرار دیا جاتا ہے۔ اسی کے بل پر مرد چیلنجوں کا سامنا کرتا ہے' دوڑتا' بھاگتا اور دوسروں پر چھا جانے کی کوشش کرتا ہے۔ جسم میں اس کی مقدار صحیح ہو تو اس کی مردانہ صلاحیت بنی رہتی ہے اور جن مردوں میں اس کی کمی ہوتی ہے ان کی یہ صلاحیت اور کارکردگی درست نہیں ہوتی۔ ٹیسٹوسٹیرون خصیوں میں تیار ہوتا ہے اور 15 سے 30 سال کی عمر میں اس کی تیاری عروج پر رہتی ہے۔ مردانہ جسم میں یہ کئی سرگرمیوں اور تبدیلیوں کا سبب قرار دیا جاتا ہے مثلاً اس کی وجہ سے دماغی کارکردگی اور ارتکازِ ذہن کی صلاحیت بڑھتی ہے اور یادداشت کی بہتری بھی اس کا نتیجہ قرار دی جاتی ہے۔ جنسی خواہش مستحکم رہتی ہے' آواز بھاری ہوتی ہے اور بلوغت کا عمل تیزی سے مکمل ہوتا ہے۔ مختلف مقامات پر بال اُگتے' بڑھتے ہیں۔ عضلات میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسم میں چربی کم ہوتی ہے۔ مردانہ اعضاء صحیح طور پر نمو پاتے ہیں اور ہڈیاں ٹھیک طور پر بڑھتی اور موٹی ہوتی ہیں۔

اس کی ان صلاحیتوں کی دریافت کے بعد سے اس کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے اور اب اسے جسم میں بذریعہ انجکشن داخل کرنے کا طریقہ زیادہ عام ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ 40 لاکھ امریکیوں کے جسم میں اس کی سطح کم ہے جس کیلئے ان کی اکثریت ایک یا تین ہفتوں کے بعد خود انجکشن لگا کر اس کی کمی پوری کرتی ہے لیکن اس کی وجہ سے جسم میں کئی اہم تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً توانائی میں یکا یک اضافہ ہو جاتا ہے۔ جذباتی اور جسمانی لحاظ سے وہ عدم اعتدال کے شکار رہتے ہیں۔ ابتدائی دنوں میں جنسی توانائی سر چڑھ کر بولتی ہے اور پھر بعد میں تھکن اور پستی انہیں آ گھیرتی ہے۔

اس کا نسبتاً بہتر علاج ٹیسٹوسٹیرون کی چپکنے والی پٹیوں کی صورت میں برآمد ہوا۔ چپکنے کے بعد یہ ہارمون یکساں رفتار سے جسم میں جذب ہوتا رہتا ہے لیکن مختلف وجوہ سے یہ طریقہ کچھ زیادہ مقبول نہیں ہوا' اس لئے اب مریضوں کی سہولت کیلئے اس کا مرہم تیار کیا گیا ہے جو ''ٹیسٹوسٹیرون جیل'' کہلاتا ہے۔ اسے دن میں صرف ایک دفعہ جسم میں جذب کرنا کافی ہوگا اور اس طرح جسم میں اس کی سطح برقرار رہ سکتی ہے چونکہ 30 سال کی عمر کے بعد اس کی تیاری کا عمل سست پڑنے لگتا ہے لہٰذا اس جیل کے استعمال سے یہ کمی پوری کی جا سکتی ہے۔ اس ہارمون کی وجہ سے جسم میں عضلات خوب بنتے ہیں لیکن اس کی زیادتی کی وجہ سے جگر کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور آگے چل کر اس سے مثانے کے غدود کا سرطان بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

ان امکانات اور اس کے نقصانات وغیرہ امریکہ میں موضوع بحث بنے ہوئے ہیں۔ ویسے اس سے واقع ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں بہت اہم اور حقیقی ہیں۔ امریکہ کے ایک رسالے کے سابق مدیر 36 سالہ اینڈریو سیلی وان کا یہ انکشاف کچھ کم حیران کن نہیں ہے کہ دو سال کے عرصے میں انہوں نے اس ہارمون کے ذریعے سے اپنے عضلاتی گوشت میں 9 کلوگرام اضافہ کر لیا ہے۔ وہ ہر دو ہفتے بعد اس کا ٹیکا لگاتے ہیں اور اس کی وجہ سے خود کو تر و تازہ' زیادہ توانا' پُر اعتماد' زیادہ جھگڑالو اور جنسی اعتبار سے بہت قوی محسوس کرتے ہیں۔

اس کے برخلاف خواتین میں چونکہ اس ہارمون کی سطح کم رہتی ہے اس لئے وہ مردوں کی مذکورہ خصوصیات سے محروم رہتی ہیں۔ خواتین میں یہ ہارمون ایڈرینل گلینڈ اور بیضہ دانیوں (اووریز) میں بنتا ہے۔ مرد کے جسم میں یہ زیادہ تیار ہوتا ہے یعنی پلازما کے فی ڈیسی لیٹر میں 260 سے 1000 نینوگرام جب کہ خواتین میں یہ مقدار 15 سے 70 ہوتی ہے لیکن اس معاملے میں سب مرد یکساں نہیں ہوتے۔ بعض کے بدن میں یہ ہارمون زیادہ جذب وشامل ہوتا ہے اور بعض میں کم۔ اس کے باوجود ایک اوسط مرد کی جنسی تحریک اور قوت کے لئے یہ کم مقدار میں بھی کافی ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان میں اس کی مقدار سب سے زیادہ صبح 8 بجے اور رات سونے سے پہلے نصف رہتی ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون ہی جنین کو لڑکا بناتا ہے۔ استقرارِ حمل کے ابتدائی ہفتوں میں تمام جنین بے جنس ہوتے ہیں۔ اس کے بعد مرد کا کروموسوم وائی (Y) جنین (بقیہ: صفحہ نمبر 44)

میں مختلف قسم کے پیچیدہ اشاروں کا سبب بن کر ٹیسٹوسٹیرون میں اضافے کا ذریعہ بن جاتا ہے اور مردانہ عضو اور خصیوں کی تشکیل کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر خود اس لڑکے میں بلوغت کا آغاز اسی ہارمون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کے خون میں اس کی مقدار بڑھ کر 2000 نینوگرام تک پہنچ جاتی ہے۔

غیر محتاط استعمال:۔ اس ہارمون کے غیر محتاط استعمال کا ایک امکان ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے اپنے عضلات میں اضافے کیلئے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے مذکورہ ٹیسٹوسٹیرون جیل کے چوری چھپے خرید وفروخت کا خطرہ بھی ہے۔ اس کی کثرت سے کیل، مہاسے ہی زیادہ نہیں نکلتے بلکہ نوعمری کے اس زمانے میں اس کی ہڈیوں کی بڑھوتری بھی رک سکتی ہے۔ بوڑھوں میں اس کے استعمال سے ضروری نہیں کہ وہ مثانے کے غدود کے سرطان میں مبتلا ہو جائیں لیکن یہ بات ضرور طے ہے کہ ایسے افراد میں کسی بھی قسم کی رسولی اس ہارمون کی وجہ سے سرطان کا روپ دھار سکتی ہے۔ اس کا استعمال ان لوگوں میں بھی زیادہ ہو سکتا ہے جو بڑی عمر میں اولاد کے خواہش مند ہوں۔ بعض محققین مردانہ سن یاس کے سلسلے میں بھی مصروف تحقیق ہیں۔ بڑی عمر میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ تھکن' پستی اور جنسی توانائی میں کمی رونما ہوتی ہے اور انہیں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح میں کمی ہی کا نتیجہ قرار دیا جاتا ہے۔ جب کہ بعض محققین کے مطابق یہ تبدیلیاں خون کی روانی میں کمی اور نفسیاتی وسماجی تبدیلیوں کا نتیجہ بھی ہوتی ہیں۔ اس لئے 50 سال کی عمر میں آنے والی ان تبدیلیوں کو محض ٹیسٹوسٹیرون کی کمی قرار دینا درست نہیں۔ دیکھا یہ جاتا ہے کہ جو لوگ ادھیڑ عمر میں بھی جوانی کی عمر کا وزن برقرار رکھتے ہیں ان میں اس ہارمون کی سطح کم نہیں ہوتی البتہ معیار سے زیادہ وزنی ہونے والے افراد میں یہ ہارمون کم ہو جاتا ہے۔ انسانوں اور حیوانوں پر ہونے والے تجربات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کے استعمال سے ان کے مزاج میں غصہ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح ایک تجربے میں دواؤں کے ذریعے سے مردوں میں اس کی سطح کم کرنے کی وجہ سے ان کی مردانہ صلاحیت میں کمی آ گئی لیکن محض 20 فیصد ٹیسٹوسٹیرون دینے سے یہ توانائی بحال ہو گئی۔ ایک مطالعے سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کی زیادہ سطح والے افراد زیادہ تشدد پسند ہوتے ہیں' دوسروں پر چھا جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کھیلوں کے مقابلے میں جن کھلاڑیوں میں اس ہارمون کی سطح زیادہ رہتی ہے وہ بالعموم (بقیہ: صفحہ نمبر 44)

گناہ، بُرائی اور سائنس

(فخر النساء)

گناہ اور برائی کی استطاعت ایک قیمتی اور مضبوط طاقت ہے لیکن اسکے غلط استعمال نے اس کو برائی اور گناہ بنادیا ہے پس کوشش کر کے اسکا جائز طریقہ استعمال سیکھو اس طرح کرنے سے آپکی ناموافق اور ناموزوں عادات ارتقائی عناصر میں، ترقی میں اور عروج وارتقاع میں متبدل ہو جائینگی۔

ماہرین نفسیات کی رائے

علمائے نفسیات اس امر کے قائل ہیں کہ ہر انسان کی ہستی سے کچھ غیر محسوس لہریں نکلتی ہیں جو یا تو دوسروں کو اپنی طرف کھینچتی ہیں یا انہیں دور دھکیل دیتی ہیں۔ پہلی قسم کی لہریں صرف ان لوگوں سے نکلتی ہیں جن کے دل ودماغ میں محبت، مروت اور پاکیزگی کی ایک دنیا ہو یا پاکیزگی ان کے چہروں پر بھی اثر رکھتی ہو، ہم ہر روز کچھ ایسے چہرے دیکھتے ہیں جن کی طرف دل کھنچا چلا جاتا ہے اور کچھ ایسے بھی ہیں جن کی خشونت، بدوضعی، اور بے آہنگی دل میں نفرت وکراہت پیدا کرتی ہے۔ایک راشی اہلکار کو ایک طرف گرفتاری کا خوف ہوتا ہے اور دوسری طرف گناہ کا احساس، اس دوگونہ اضطراب سے اس کے خدوخال میں قابل نفرت تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جسے روسیاہی یا ذلت کہنا زیادہ موزوں ہوگا۔

متبسم اور خوشنما چہرے وہ انعامات ہیں جو پاکیزہ لوگوں کو رب کی بارگاہ سے عطا ہوتے ہیں۔ ذلیل وتاریک چہرہ بہت بڑی سزا ہے۔ یہ انسان کی شخصیت کو تباہ کر دیتا ہے۔ اسے معاشرے میں مناسب مقام حاصل نہیں کرنے دیتا، ایسا شخص دنیا کی نفرت وحقارت کا ہدف بن جاتا ہے۔کیا ہم اس ہولناک سزا سے بچ سکتے ہیں؟ تو پھر راستہ صرف ایک ہی ہے کہ گناہ کو چھوڑ دیں۔یاد رہے! کہ چہرے کے نور سے مراد جلد کی سفیدی نہیں۔ اس لئے کہ افریقہ یا دوسرے کچھ ممالک مدراس میں رنگ سیاہ ہی ہیں۔اس سے مراد وہ تناسب' موزونیت اور چمک ہے جو نیکی کا نتیجہ ہے۔

گنہگار ساری عمر پریشان رہتا ہے

فوجداری کے ایک وکیل نے ایک بار راقم الحروف سے کہا کہ میرا واسطہ زیادہ تر ایسے لوگوں سے پیش آتا ہے جن پر قتل کا الزام ہوتا ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں جتنے بھی قاتل دیکھے سب کو میں نے ایسا پایا کہ قتل کے بعد وہ اپنے قتل پر پشیمان تھے۔ وقتی جوش میں آکر انہوں نے قتل کر دیا، مگر جب جوش ٹھنڈا ہوا تو ان کا دل انہیں ملامت کرنے لگا، یہی ہر مجرم کا حال ہے، کوئی مجرم اپنے آپ کو احساس جرم سے آزاد نہیں کر پاتا۔ جرم کے بعد ہر مجرم کا سینہ ایک نفسیاتی قید خانہ بن جاتا ہے جس میں وہ مسلسل سزا بھگتتا رہتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ منفی کارروائی سب سے پہلے اپنے خلاف کارروائی ہے، منفی کارروائی کا نقصان آدمی کی اپنی ذات کو پہنچ کر رہتا ہے خواہ وہ دوسروں کو پہنچے یا نہ پہنچے۔

آگسٹائن کہتا ہے کہ "گناہوں کا اقرار کر لینا نیکی کی جانب پہلا قدم ہے۔"

گناہ اور برائی ایک طاقت ہے

ایک انگریز مصنف کہتا ہے کہ That evil is but valuable power misdircted گناہ اور برائی کی استطاعت ایک قیمتی اور ایک مضبوط طاقت ہے لیکن اس کے غلط استعمال نے اس کو برائی اور گناہ بنادیا ہے پس کوشش کر کے اس کا جائز طریقہ استعمال سیکھو اس طرح کرنے سے آپ کی ناموافق اور ناموزوں عادات ارتقائی عناصر میں، ترقی میں اور عروج وارتقاع میں متبدل ہو جائیں گی۔ اس لیے گنہگاروں اور بدکرداروں کے لیے بہت اچھا موقع ہے کہ وہ اپنے اندر جلد سے جلد تبدیلی پیدا کرنے کی پوری سعی اور کوشش کریں۔

اعجاز القرآن

میرے ادارہ گورنمنٹ جامع ماڈل ہائی سکول جھنگ میں جماعت دہم میں ایک طالب علم عاطف ہاشمی زیر تعلیم ہے۔ جو کہ زبان کا توتلا ہے۔کوئی بھی بات کرنا چاہے تو زبان لڑکھڑا جاتی ہے۔ منہ کھلا رہتا ہے۔ لکنت بہت زیادہ ہے۔ اساتذہ کرام بھی اس سے سبق سننے کی بجائے لکھواتے ہیں تاکہ دیگر بچے اس کی لکنت کا مذاق نہ اڑائیں اور اس کی حوصلہ شکنی نہ ہو مگر جب اس سے قرآن مجید کی تلاوت کرائی جاتی ہے تو وہ اتنی روانی سے پڑھتا ہے کہ لکنت کا نام ونشان تک نہیں ہوتا اور سب اساتذہ وبچے حیران رہ جاتے ہیں۔ کیا یہ قرآن مجید کا کھلم کھلا معجزہ نہیں!

(غلام قادر ہراج پرنسپل)

زیارت رسول ﷺ کا جلوہ

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم ورحمتہ اللہ برکاتہٗ الحمد اللہ، اللہ جل شانہٗ کا بے حد احسان اور فضل وکرم ہوا کہ مجھ ناچیز کو اللہ تبارک وتعالیٰ کے فضل سے آپ کی خدمت میں آنے کا شرف حاصل ہوا۔ ایک ایسی صحبت نصیب ہوئی جہاں قلبی سکون نصیب ہوا۔ وہ لمحہ ہر وقت سامنے رہتا ہے جب آپ فرما رہے تھے کہ اعمال اختیار کرو گے تو اللہ تعالیٰ تمام پریشانیاں دور فرمائیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنا خصوصی کرم فرمایا کہ آپ کی زیارت کے لیے حاضر خدمت ہوا اور اللہ تعالیٰ نے خانقاہ میں نیک بندوں کے ساتھ مجھ گنہگار کو اپنے ذکر میں قبول فرما لیا۔ پچھلی عید کے دنوں میں ایک بھائی سے سنا جو آپ نے بتایا تھا کہ دو رکعت نماز نفل پڑھ کر اس کا ثواب حضرت فاطمۃ الزہرا کو ہدیہ کرو۔ یہ نوافل پڑھنے کا شوق پیدا ہوا۔ سونے سے پہلے میں نے یہ دو رکعت نفل معمول بنالیا۔ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین دفعہ سورۃ کوثر، تین دفعہ سورۃ اخلاص کی تلاوت کرتا۔ دوسری رکعت بھی اسی طرح پوری کرتا۔ سلام پھیر کر درود پاک پڑھتا اور ہدیہ کر دیتا اور سونے کی دعائیں پڑھ کر سو جاتا۔ مجھے گندے خواب آیا کرتے تھے۔ ان سے نجات حاصل ہوگئی۔ چند ہی دنوں میں اللہ تعالیٰ نے کرم فرمایا۔ اور مجھ گناہگار کو حضور ﷺ کی زیارت نصیب ہوئی۔

خواب: چھوٹا سا گھر ہے جس میں میں داخل ہوا ہوں۔ ایک چارپائی پر آپ ﷺ تشریف فرما ہیں۔ دو خواتین دوسری طرف بیٹھی ہیں۔ باپردہ ہیں۔ تیسری خاتون آپ ﷺ کی گود سے بچہ اٹھا کر میری طرف کرتی ہیں۔ میں اٹھا لیتا ہوں۔ بچہ بہت حسین ہے۔ میں اس کو چوم رہا ہوں۔ آپ ﷺ فرماتے ہیں کہ اس کے کندھے پر کیا لگا ہوا ہے۔ وہ ایک چھوٹا چھلکا سا تھا۔ میں نے اتار کر عرض کیا یہ چھلکا ہے۔ میں دل میں کہہ رہا تھا کہ آپ ﷺ کتنے کرم فرما ہیں۔ خواتین کی وجہ سے مجھے دوبارہ اوپر دیکھنے کی ہمت نہیں ہوئی۔ بچے کے بوسے لے رہا ہوں۔ میری آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلتے ہی میری توجہ اس حدیث مبارکہ کی طرف تھی جو آپ ﷺ کا فرمان عالیشان ہے کہ جس نے خواب میں مجھے دیکھا اس نے سچ دیکھا۔ شیطان میرا وسوسہ نہیں ڈال سکتا۔ رات 3 بجے کا وقت تھا۔ میں نے اٹھ کر نماز تہجد ادا کی، ذکر نصیب ہوا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔ (دوست محمد)

بواسیر کیلئے: مولی کے پتوں کے عرق میں مصری ملا کر دن میں تین بار دو دو چھٹانک بواسیر کے مریض کو پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

بیوہ اور طلاق یافتہ عورتیں

میری زندگی کا ذاتی تجربہ ہے کہ بڑے سے بڑے لالچ کو ٹھکرا کر جب اپنی زندگی کو اس ذات کی مرضی کے تابع بنایا تو اس ذات نے ایسے ایسے فائدہ پہنچائے کہ حقیر بندی شرمندہ ہے کہ اس گنہگار پر اتنے احسان

(صفورا سلطانہ، لالہ موسیٰ)

آج جو تحریر لکھ رہی ہوں وہ نماز اور ذکر کی فضیلت کے بارے میں ہے۔ ہمارا معاشرہ بیوہ اور طلاق یافتہ عورتوں سے بھرا پڑا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں عورت بالکل تنہا رہ جاتی ہے۔ اپنے، بہن بھائی بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں کہ سب کی اپنی اپنی مصروف زندگی ہے کسی کے پاس کسی کے لیے کوئی وقت نہیں۔ ہمارے معاشرے کے بہت سے مرد اندر سے وہی انسان نما بھیڑیے ہیں اور عورت کو جو چیز بچاتی ہے وہ ذکر اور نماز ہے۔ حکیم صاحب! آج میں آپ کو اپنی ذاتی زندگی کے کچھ حقائق بتاتی ہوں شائع کروائیں کہ یہ امر یقیناً عورت کا مسئلہ ہے۔

شروع سے ہی گھر کا ماحول مذہبی تھا، گھر میں نماز پنجگانہ کے بارے میں بڑی سختی رہی ہے۔ والدہ صاحبہ اس بچے کو ناشتہ اور کھانا ہی نہیں دیتی تھیں جو نماز میں سستی کرتا تھا، نتیجتاً یہ ہوا کہ ہم پانچوں بہن بھائی 12,10 سال کی عمر سے ہی نماز پنجگانہ اور روزانہ قرآن کریم کی تلاوت کے عادی ہو گئے اور الحمدللہ اب تک قائم ہیں۔ پانچوں بہن بھائی دینی اور دنیاوی زندگی میں خوش ہیں۔ البتہ میرے ساتھ یہ حادثہ ہوا کہ جس عمر میں لڑکیوں کی شادی ہوتی ہے مجھے اس عمر میں دو بچوں کے ساتھ طلاق ہو گئی۔ بڑی ہی خطرناک پوزیشن تھی۔ مگر ایک بات تھی۔ میرا حال چاہے جیسا بھی ہو، نماز اور ذکر میں سستی نہیں کی بلکہ اس دکھ کی وجہ سے میری نمازیں لمبی ہو گئیں اور ذکر میں طوالت آ گئی اور اس میں کبھی میں نے ناغہ یا سستی نہ برتی۔ بلکہ میں نے تہجد کو بھی اپنا معمول بنا لیا۔ زندگی میں جب اکیلے ہوں تو زندگی کے سارے سامان بھی خود ہی کرنے پڑتے ہیں۔ جب بھی کبھی کسی مرد کو کسی ضرورت کے کام کے لیے فون کیا تو بلاوجہ ہی عاشق بن بیٹھتا۔ میں تنہائی میں اللہ کے سامنے خوب روتی کہ اے اللہ! میں تو ایسی ویسی عورت نہیں ہوں پھر یہ لوگ مجھ سے کیسی امید رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے میرا رشتہ مضبوط رہا اور اللہ تعالیٰ مجھے بچاتا رہا کیونکہ میری نیت صاف اور ایمان پختہ رہا اپنے گھروں میں خوبصورت اور باوقار بیویاں رکھنے کے باوجود اکثر مرد بغیر شادی کے غیر عورتوں سے تعلقات کے خواہاں رہتے ہیں۔ ایسے تمام مردوں سے میری گزارش ہے کہ خوف خدا کریں اور عورتوں کو نہ بہکائیں کہ اس کی بڑی سخت وعید ہے اور عورتوں کو بھی چاہیے کہ وہ ثابت قدم رہیں۔ ذکر اور نماز میں کبھی غفلت نہ کریں کہ یہ انسان کا اللہ سے رشتہ مضبوط رکھتی ہے۔ ذکر کرنے والا اپنے دشمنوں سے اس طرح محفوظ رہتا ہے جس طرح ایک تیز رفتار گھڑ سوار اپنے دشمنوں سے دور اللہ کی پناہ میں چلا جاتا ہے اور اس کے مضبوط حصار میں آ جاتا ہے۔ یہ میری زندگی کا ذاتی تجربہ ہے کہ بڑے سے بڑے لالچ کو ٹھکرا کر جب اپنی زندگی کو اس ذات کی مرضی کے تابع بنایا تو اس ذات نے ایسے ایسے فائدے پہنچائے کہ حقیر بندی شرمندہ ہے کہ اس گنہگار پر اتنے احسان۔ مگر مجھے تو حدیث قدسی کے وہ الفاظ کبھی نہیں بھولے جس کا مفہوم یہ ہے۔

"اے بندے اک چاہت تیری ہے اور اک چاہت میری ہے۔ اگر تو چلے گا میری چاہت کے موافق تو میں دوں گا تجھ کو وہ بھی جو تیری چاہت ہے اور اگر تو اس کیخلاف چلے گا تو میں دور کر دوں گا تجھ کو اس سے جو تیری چاہت ہے پھر ہو گا تو وہی جو میری چاہت ہے۔" اللہ تعالیٰ تمام مرد و خواتین کو نماز ذکر کی پابندی کی توفیق دے تاکہ ہم سب دنیاوی و آخروی نعمتوں سے مالا مال ہو سکیں۔

ذرا سوچیے؟

(مخدوم شیر عالم سحالی، ملتان)

بعض اوقات برے سے برے دو انسان تمام زندگی ایک دوسرے کے ساتھ نبھا لیتے ہیں۔ اگر تقدیر میں جدائی لکھی ہو تو معمولی سی بات چنگاری بن کر گھر کو آگ لگا دیتی ہے۔ دو اچھے انسان بھی ایک دوسرے سے راہ بدل لیتے ہیں۔ لیکن اس طوفان کے تھپیڑے ساری عمر وہ معصوم بچے سہتے ہیں جو ماں باپ کی نادانیوں کی وجہ سے فٹ بال بن جاتے ہیں جسے جوان ہونے پر زمانہ جب چاہے ٹھوکر مار دیتا ہے۔ یہ بچے بہت حساس ہوتے ہیں۔ اگر اللہ نہ کرے کسی خاندان کے اوپر تقدیر یہ دور مسلط کر بھی دے تو ماں باپ کو چاہیے کہ عقلمندی سے کام لیتے ہوئے بچوں کو ایک دوسرے کے خلاف نہ کریں۔ اگر بچپن سے ماں نے باپ کے خلاف کیا تو ماں کو مظلوم سمجھتے ہوئے مخالف سمت میں چل پڑیں گے۔ باپ سے نفرت کریں گے لیکن آگے چل کر یہی نفرت ان کو ہر رشتے کے ساتھ منفی انداز میں جینے کا سبق دے گی۔ کوئی رشتہ بھی وہ مثبت طریقے سے نہیں نبھائیں گے۔ باپ کو چاہیے کہ بچوں کو ماں سے نہ چھینے۔ وہ اتنی محبت انہیں نہیں دے سکتا جتنی محبت ان سے ماں کرتی ہے۔ ماں کا حق دیکھتے ہوئے اگر عورت نے عدالت کا دروازہ کھٹکھٹایا ہے تو بچوں کیلئے ماں کے حق میں دستبردار ہو جائے۔ ماں پھر ماں ہوتی ہے۔ ہاں جو خرچ عدالت مقرر کرے وہ ضرور ادا کرتا رہے اس طرح وہ مطمئن زندگی گزارے گا۔ اب عورت کا فرض ہے کہ باپ کتنا برا ہی کیوں نہ ہو، وہ بچے کے دل میں باپ کی نفرت نہ ڈالے۔ بعض عورتیں اپنے بچوں کو باپ سے ملنے نہیں دیتیں اور یہ سمجھتی ہیں کہ ہم انتقام لے رہی ہیں حالانکہ قدرت ان سے انتقام لے رہی ہوتی ہے۔ جس شخص سے تم نفرت کرتی ہو اس کے بچے تم پال رہی ہو کیا یہ قدرت کا انعام ہے یا انتقام؟ بچوں والی عورتوں کو معمولی معمولی باتوں پر طلاق کا نہیں سوچنا چاہیے۔ جو مرد طلاق دینے کا سوچتے ہیں وہ بھی بچوں کیلئے صبر کا مظاہرہ کریں۔ وقت بہت بڑا مرہم ہے وقت کے ساتھ ساتھ بڑے سے بڑے مسئلے حل ہو جاتے ہیں۔

خدا کیلئے بچوں کو ملنے دیں۔ آہستہ آہستہ بچوں کو خود بخود محبت ہو جائے گی۔ وہ باپ کی شفقت کی کمی کا شکار نہیں ہوں گے۔ اگر باپ کے پاس بچے ہیں اسے چاہیے کہ وہ ماں کے پاس بھیجے اور انہیں کہے کہ ماں تمہاری جنت ہے۔ انا پرست ایک دوسرے پر الزام تھوپنے کی وجہ سے قطع رحمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر بچپن میں آپ بچوں کو والدین کے خلاف کریں گے تو ان کی جوانی آپ سے نہیں سنبھلے گی۔ میاں بیوی چاہے ساتھ نہ نبھائیں مگر خونی رشتے توڑنے سے اس دنیا میں مکافاتِ عمل شروع ہو جاتا ہے کیونکہ قدرت نے بچوں کو سنبھالنے کے لیے دو بندوں کو مقرر کیا ہے، ایک ماں اور ایک باپ۔ بکھری ہوئی فیملی کے بچوں کو دونوں سے ملتے رہنا چاہیے کیونکہ وہ دوسرے عام بچوں سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ بچوں کو والدین سے ملنے دینے میں نانا نانی یا دادی کا اہم کردار ہوتا ہے۔ ان بزرگوں کو یہ پتہ نہیں کس وقت سانس ختم ہو جائے تو بچے قطع رحمی کی سزا تمام زندگی بھگتیں گے۔

رزق میں برکت کی مسنون دعائیں

مولانا احمد
لاہور

"بھروسہ اس ذات پر جو زندہ ہے، جسے موت نہیں آئے گی اور تعریف اس اللہ کی جس نے کسی کو بیٹا نہیں بنایا اور نہ حکومت میں اس کا کوئی شریک ہے اور ذلت کے موقع پر اس کے علاوہ کوئی مدد گار نہیں اور اسی کی خوبی بیان کرو۔"

مالی وسعت کی دعا

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ میں ایک مرتبہ رسول پاک ﷺ کے ساتھ چل رہا تھا کہ ایک پریشان حال غربت و مرض کے آثار سے لبریز ایک انصاری سے ملاقات ہوئی۔ آپ ﷺ نے ان سے پوچھا کیا بات ہے؟ ایسی حالت کیوں ہے؟ اس نے کہا تنگدستی اور امراض کی وجہ سے۔ آپ ﷺ نے فرمایا میں تم کو ایسی دعا نہ بتادوں کہ تم اس کو پڑھو تو تنگدستی اور بیماری دور ہو جائے۔ حضرت ابوہریرہؓ نے فرمایا، اے اللہ کے رسول ﷺ! وہ دعا ہمیں بھی سکھا دیجئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا پڑھو:

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِىْ لَايَمُوْتُ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِى الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ وَلِىٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا ○

"بھروسہ اس ذات پر جو زندہ ہے، جسے موت نہیں آئے گی اور تعریف اس اللہ کی جس نے کسی کو بیٹا نہیں بنایا اور نہ حکومت میں اس کا کوئی شریک ہے اور ذلت کے موقع پر اس کے علاوہ کوئی مدد گار نہیں ہے اور اسی کی بڑائی بیان کرو۔"

چند دن کے بعد آپ ﷺ سے میری ملاقات ہوئی تو آپ ﷺ نے فرمایا کیا بات ہے ابوہریرہؓ بہت اچھی حالت دیکھ رہا ہوں؟ انہوں نے عرض کیا آپ ﷺ نے جو یہ دعا سکھائی تھی اس کی برکت سے۔ (الطبرانی ۳/۱۲۸۵)

گھر سے نکلنے کی دعا جو باعث فراخی رزق ہے

حضرت عمرؓ فرماتے ہیں کہ تمہیں کیا مانع ہے کہ جب تم پر معاشی تنگی ہو تو گھر سے نکلتے وقت یہ دعا پڑھو:

بِسْمِ اللّٰهِ عَلٰى نَفْسِىْ وَمَالِىْ وَدِيْنِىْ اَللّٰهُمَّ رَضِّنِىْ بِقَضَآئِكَ وَبَارِكْ لِىْ فِيْمَا قُدِّرَلِىْ حَتّٰى لَآ اُحِبَّ تَعْجِيْلَ مَآ اَخَّرْتَ وَلَا تَاخِيْرَ مَا عَجَّلْتَ ○

"اللہ کے نام سے نفس پر، اپنے مال پر، اپنے دین پر، اے اللہ ہمیں اپنے فیصلے پر راضی فرما اور جو مقدر فرمائے اس میں برکت عطا فرما، یہاں تک کہ میں موخر میں جلد بازی اور جلد بازی میں تاخیر نہ چاہوں۔" (الدعاء ص ۱۴۱۰ بسند ضعیف)

بہترین رزق کے حصول کیلئے ایک دعا

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص صبح میں یہ دعا پڑھ لے تو اس دن بہتر رزق سے نوازا جائے گا اور برائیوں سے محفوظ رہے گا اور جو شام کو پڑھ لے تو رات کو بہترین رزق سے نواز جائے گا اور برائیوں سے محفوظ رہے گا۔

مَاشَآءَ اللّٰهُ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اَشْهَدُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ "وہی ہوگا جو اللہ چاہے نہ کوئی طاقت نہ قوت سوائے اللہ کے، میں گواہی دیتا ہوں اللہ پاک ہر شے پر قادر ہے۔" (ابن سنی، کنزالعمال)

مال میں برکت اور رزق میں وسعت کے لیے ایک دعا

جو شخص ان آیتوں کو بکثرت فرض نماز کے بعد اور نوافل کے بعد پڑھے گا اس کے رزق میں وسعت اور اس کے مال میں برکت ہوگی اور تنگدستی دور ہوگی۔

قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِى الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ ○ تُوْلِجُ الَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَتُوْلِجُ النَّهَارَ فِى الَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَىِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ○ (آل عمران 26,27)

حضور ﷺ نے فقر و فاقہ کی شکایت کرنے پر حضرت فاطمہؓ کو یہ دعا بتائی

حضرت فاطمہؓ نے آپ ﷺ سے اپنے شدید فقر و فاقہ کی شکایت کی کہ ایک ماہ ہو گیا گھر میں چولہا جلانے کی نوبت تک نہیں آئی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہو تو پانچ بکریاں دے دوں اور چاہو تو حضرت جبرئیل علیہ السلام نے ابھی ابھی ایک دعا سکھائی ہے، وہ بتا دوں۔ میں نے عرض کیا وہ دعا فرما دیں، فرمایا یہ دعا پڑھو:

يَآاَوَّلَ الْاَوَّلِيْنَ يَآ اٰخِرَ الْاٰخِرِيْنَ يَاذَاالْقُوَّةِ الْمَتِيْنِ وَيَارَاحِمَ الْمَسَاكِيْنِ وَيَآاَرْحَمَ الرّٰحِمِيْنَ ○

"اے اللہ سب سے اول، اے سب سے آخر، قوت و طاقت والے، اے مسکینوں پر رحم کرنے والے، اے رحم کرنے والوں میں سب سے زیادہ رحم کرنے والے۔" (الدعاء ۱۲۸۶، کنزالعمال ۲/۴۲۶)

حسن انتخاب

فضل الٰہی، کنڈیارو

ہم اس کا تو شکر ادا نہیں کرتے اور جب ذرا سی تکلیف پہنچتی ہے تو فوراً شکوے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

حضرت رابعہ بصریہ رحمتہ اللہ کی نصیحت کا انداز

حضرت رابعہ بصریہ رَحِمَهَا اللّٰهُ تَعَالٰى ایک مرتبہ کہیں کھڑی تھیں۔ ان کے قریب سے ایک نوجوان گزرا۔ اس نے اپنے سر پر پٹی باندھی ہوئی تھی۔ انہوں نے پوچھا بیٹا کیا ہوا؟ اس نے کہا، ماں! میرے سر میں درد ہے جس کی وجہ سے پٹی باندھی ہوئی ہے، پہلے تو کبھی درد نہیں ہوا۔ انہوں نے پوچھا، بیٹا آپ کی عمر کتنی ہے؟ وہ کہنے لگا، جی میری عمر تیس سال ہے۔ یہ سن کر وہ فرمانے لگیں بیٹا! تیرے سر میں تیس سال تک درد نہیں ہوا تو تو نے شکر کی پٹی تو کبھی نہیں باندھی، تجھے پہلی دفعہ درد ہوا ہے تو تو نے شکوے شکایت کی پٹی فوراً باندھ لی ہے۔ ہمارا حال بھی یہی ہے کہ ہم سالہا سال اس کی نعمتیں اور سکون کی زندگی گزارتے ہیں، ہم اس کا تو شکر ادا نہیں کرتے اور جب ذرا سی تکلیف پہنچتی ہے تو فوراً شکوے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

ایک عورت کا حسن انتخاب

حجاج کے دربار میں ایک مقدمہ آیا، تین آدمی تھے۔ حجاج نے ان کے قتل کا حکم دیا۔ ان کے ساتھ ایک خاتون بھی تھی۔ اس عورت نے اس کی بڑی منت کی کہ تینوں کو چھوڑ دے، تیری بڑی مہربانی ہوگی۔ حجاج کہنے لگا، تینوں میں سے ایک چن لے (اس ایک کو چھوڑ دوں گا، باقی دو کو قتل کروں گا) ایک بیٹا تھا، ایک خاوند تھا اور ایک بھائی تھا۔ عورت نے کہا، خاوند دوسرا بھی مل جائے گا، بچے اور بھی پیدا ہو جائیں گے۔ میرے ماں باپ مر گئے۔ بھائی اب کوئی نہیں ملے گا، میرا بھائی چھوڑ دے۔ حجاج نے کہا، میں تیرے حسن انتخاب پر تینوں کو چھوڑتا ہوں۔

روزی میں برکت ہوگی

حضرت فضل علی قریشیؒ کی زمین تھی۔ اس میں خود ہل چلاتے تھے۔ خود پانی دیتے تھے، خود کاٹتے، خود بیج ڈالتے، پھر وہ گندم گھر آتی تھی۔ پھر رات کو عشاء کے بعد میاں بیوی اسے پیسا کرتے اور اس آٹے سے بنی ہوئی روٹی خانقاہ میں مریدوں کو کھلائی جاتی تھی۔ آپ اندازہ کیجئے کہ حضرتؒ یہ سب کچھ خود کرتے تھے۔ حضرتؒ کی عادت تھی کہ ہمیشہ باوضو رہتے تھے، گھر والوں کی بھی یہی عادت تھی۔ ایک دن حضرت نے کھانا پکوایا اور خانقاہ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

کسی شے میں اتنا جلد تغیر نہیں آتا جتنا کہ نیت میں فتور آجاتا ہے۔ اس لیے نیت کو بار بار ٹٹولتا رہے اور حسن نیت کو تازہ کرتا رہ۔

ناکامی/خوف ❁ والدہ پر جادو ❁ حالات ❁ خوش شکل ❁ آزمائش ❁ دوست کی جدائی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ صفحے کی ایک طرف لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ناکامی/خوف

میں بی کام کا طالب علم ہوں۔ جب بھی پڑھنے کے لیے کتاب اٹھاتا ہوں تو نیند کا غلبہ ہو جاتا ہے اور پڑھنے کو جی بالکل نہیں چاہتا۔ عجیب سی بے چینی اور بے دلی گھیر لیتی ہے۔ خوف محسوس ہوتا ہے کہ میں امتحان میں کامیابی حاصل نہیں کر سکوں گا۔ کوئی مضمون پڑھ بھی لیتا ہوں تو وہ بہت جلد ذہن سے نکل جاتا ہے۔ (محمد زاہد۔ ملتان)

جواب:۔ حافظہ کو قوت فراہم کرنے کے لیے پتے والی سبزیات، بادام، بھوسی والے آٹے اور پھلوں کا اعتدال اور توازن کے ساتھ استعمال کریں۔ کھجوریں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ علی الصبح خالی پیٹ آہستگی سے دس پندرہ منٹ گہری سانسیں لیا کریں۔ اس سے بھی اعصابی نظام کو ایک نقطے پر قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بعدازاں پانی پر یااللہ یا رب الرحیم سو بار دم کر کے پی لیا کریں۔

والدہ پر جادو

بفضل خدا ہمارا گھر خوشحال ہے لیکن ہماری والدہ پر جادو کے اثرات ہیں۔ جس میں ہماری رشتے دار خواتین ملوث ہیں۔ والدہ مستقل بیمار رہنے لگی ہیں۔ ان کے پیروں کے تلوے بہت جلتے ہیں اور لگتا ہے کہ سوئیاں سی چبھ رہی ہیں۔ بھائیوں نے ماں کا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہے۔ امید ہے کہ ان اثرات کو دور کرنے کے لیے کوئی ورد بتائیں گے۔ (م۔ صادق آباد)

جواب:۔ ایسی علامت موجود نہیں جسے جادو کہا جاسکے۔ آپ نے بھی اپنے شک کے حق میں کوئی واضح بات بیان نہیں کی ہے۔ بیماری اور گھریلو مسئلے کو آپ دوسرے زاویئے سے دیکھ رہے ہیں۔ اس طرح کی بدگمانی سے مزید الجھنیں پیدا ہوں گی اور مسئلہ حل نہیں ہوگا۔ والدہ کا علاج کرائیں اور مناسب پرہیز واحتیاط سے بھی کام لیں۔ روزانہ صبح وشام پانی پر ایک سو گیارہ بار یَا سَلَامُ دم کر کے پلائیں۔ گھریلو مسائل میں توازن سے کام لیں اور جذبات کے بجائے حقیقت پسندی کو اختیار کیا جائے۔

حالات

پہلے میرا کاروبار اچھا تھا اور دکان اچھی چلتی تھی لیکن اب کاروبار ختم ہو گیا ہے۔ حالات خراب تر ہو گئے ہیں۔ میں اکثر مختلف اسماء کا ورد بھی کرتا رہتا ہوں۔ ذہن پر بوجھ بڑھ گیا ہے اور مایوسی میں اضافہ ہو گیا ہے۔ مجھے ماورائی علوم حاصل کرنے کا بھی شوق ہے لیکن آج کل ذہن کا یہ حال ہے کہ نماز میں بھی یکسوئی نہیں ہوتی۔ ذہن پر پریشانیوں نے قبضہ کر لیا ہے۔ (شفیق احمد۔ سکھر)

جواب:۔ آپ فی الوقت کسی قسم کے اوراد نہ پڑھیں۔ صرف مندرجہ ذیل وظیفے پر عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد شمال رخ کھڑے ہو کر دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار سورۃ اخلاص کا ورد کریں اور ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کا سوال کریں۔ کم از کم چالیس روز اس وظیفے پر عمل کیا جائے۔ نماز میں یہ تصور کیا کریں کہ آپ ارکان صلوٰۃ کی ادائیگی اللہ تعالیٰ کے حضور عرش کے نیچے ادا کر رہے ہیں۔ ارادی کوشش سے بھی اللہ تعالیٰ کو ہر وقت یاد رکھا جائے۔

خوش شکل

میری عمر تیس سال کے قریب ہے اور اچھے خاندان سے تعلق رکھتی ہوں۔ خوش شکل ہوں لیکن رشتہ ابھی تک طے نہیں ہوا ہے۔ ایک بزرگ نے حساب لگا کر بتایا ہے کہ مجھے نظر بد لگ گئی ہے جس کی وجہ سے بات کہیں طے نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں میں وہمی بھی ہو گئی ہوں اور اکثر خیالات منفی ہوتے ہیں۔ خواب میں بھی ڈرتی ہوں۔ والدین اور میں دونوں بہت پریشان ہیں کہ سب کچھ صحیح ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے کیوں نہیں ہوتا۔ (فریحہ۔ مانسہرہ)

جواب:۔ صبح وشام سورۃ الناس اور سورۃ فلق سات سات بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح یَااَللّٰہُ یَالَطِیْفُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں۔ کم از کم تین ماہ تک اس وظیفے پر عمل کریں۔ پریشان نہ ہوں اللہ پر یقین رکھیں کہ اس میں کوئی بہتری ہوگی۔

آزمائش

اگرچہ دل میں ہمیشہ خوف خدا رہا ہے لیکن پھر بھی آزمائشوں میں گرفتار رہا ہوں۔ تیرہ سال سے مختلف پریشانیوں اور بیماریوں کا نشانہ بنا ہوا ہوں اور یہ حالات ختم نہیں ہوتے۔ خدا جانے یہ مصائب کب ختم ہوں گے۔ بیماریوں، وسائل کی کمی اور ذہنی الجھنوں کے حل کے لیے کوئی ورد بتائیں اور میرے لیے دعا بھی کرائیں۔ (نورشاہ۔ خوشاب)

جواب:۔ آپ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ چھیاسٹھ مرتبہ الٓمّٓ۝ اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں مشکلات اور صحت کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر توکل سے کام لیں اور ثابت قدمی سے حالات کا مقابلہ کریں۔ اس سے ذہنی سکون بھی حاصل ہوگا اور اللہ پر یقین سے اللہ کی رضا بھی حاصل ہوگی۔ انشاء اللہ جلد فضل و کرم شامل حال ہو جائے گا۔ قارئین سے التماس ہے کہ وہ بھی ان کے حق میں دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

نامعلوم خوف

میں ایک کمزور دل عورت ہوں۔ اللہ کے فضل سے کوئی ظاہری پریشانی یا کمی نہیں ہے لیکن گذشتہ دو سالوں سے چند مسائل میں مبتلا ہوں۔ ہر وقت ایک انجانا خوف طاری رہتا ہے۔ نیند بھی کم آتی ہے۔ ذرا سی بات پر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے اور حد درجہ پریشان ہو جاتی ہوں۔ نماز کے دوران بھی واہموں کا شکار رہتی ہوں۔ میں اس ذہنی کیفیت کو ختم کرنے کے لیے دوائیں بھی استعمال کر رہی ہوں۔ (ام طاہر۔ راولپنڈی)

جواب:۔ اسم ذات ''اَللّٰہُ'' خوشخط کاغذ پر لکھوا کر اپنی خوابگاہ میں آویزاں کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ پوری توجہ سے اسم ذات پر نظریں جمائیں اور دل ہی دل میں اسے پڑھتی بھی رہیں۔

علاوہ ازیں جب بھی فارغ ہوں یَـااَللّٰـہُ کا ورد کیا کریں۔ علی الصبح خالی پیٹ آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیا اور نکالا کریں۔ یہ عمل پانچ منٹ کیا جائے۔ ان اشغال پر عمل کرنے سے طبیعت پر طاری نامعلوم خوف مغلوب ہو جائے گا۔ ہر ماہ کسی ضرورت مند کی مالی مدد پابندی سے کیا کریں۔

دوست کی جدائی

میری عمر اکیس سال ہے۔ ایک سال پہلے میرا دوست اچانک اس دنیا میں چلا گیا۔ دوست کی بے وقت وفات سے میری حالت عجیب ہوگئی۔ سر میں درد رہنے لگا اور دل کی دھڑکن بھی تیز محسوس ہونے لگی۔ مجھے یوں محسوس ہونے لگا کہ میں بھی اس دنیا سے رخصت ہونے والا ہوں۔ میں نے علاج کروایا تو الحمدللہ طبیعت بہت حد تک بہتر ہوگئی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ کسی کے مرنے کی خبر سن لیتا ہوں تو وہی حالت دوبارہ طاری ہو جاتی ہے۔ موت سے بے حد ڈرنے لگا ہوں۔ خاندان میں کسی کے بیمار ہونے کی خبر سن کر طبیعت خراب ہونے لگتی ہے اور خیال آتا ہے کہ یہ بھی دنیا سے جانے والا ہے۔ (ایم سلیم۔ تربت)

جواب: ۔رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ بسم اللہ شریف کے بعد سات بار یَـااَللّٰـہُ یَـاحَفِیْظُ یَارَحِیْمُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں اور دل ہی دل میں یَـارَحِیْمُ پڑھا کریں۔ یہ عمل پندرہ منٹ کیا جائے۔ ان اسماء کی برکات سے انشاء اللہ طبیعت بحال ہو جائیگی۔

شادی کے معاملات

(۱) کچھ عرصہ قبل میری شادی کی بات خاندان میں طے ہوئی تھی لیکن بعض وجوہات کی بنا پر ختم ہوگئی۔ میں اس واقعہ کی وجہ سے بہت پریشان ہوں کیوں کہ میری عمر میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور کسی اور جگہ بات شروع نہیں ہوئی۔ چھوٹی بہن کی بات بھی طے ہو چکی ہے۔ والدین بھی پریشان و فکر مند ہیں۔ (۲) رشتے کم آتے ہیں اور اگر آتے ہیں تو بات طے نہیں ہوتی۔ میں پڑھی لکھی اور معقول شکل و صورت کی مالک ہوں لیکن مسئلہ جوں کا توں موجود ہے۔ کوئی وظیفہ بطور ورد بتائیں کہ جسے پڑھ کر دعا کروں نیز اجتماعی دعا بھی کرائیں۔ (شاہین۔ کنول)

جواب: ۔(۱) نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَااَللّٰہُ یَـاکَرِیْمُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں اور اس وظیفے پر کم از کم تین ماہ تک عمل کریں۔ (۲) نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار سورۃ اخلاص، نوے دنوں تک پڑھیں اور نماز پابندی سے ادا کیا کریں۔ جو ایام مجبوراً ترک ہو جائیں وہ شمار کر کے آخر میں پورے کر لیں۔

ہاتھوں میں لرزش

دس سال سے ذہنی دباؤ اور اعصابی کمزوری میں مبتلا ہوں۔ ڈپریشن غالب رہتا ہے۔ ذہنی طور پر بہت پیچھے ہو چکا ہوں۔ یادداشت تو بالکل کام نہیں کرتی۔ ہاتھوں میں لرزش رہتی ہے۔ صحت کے لیے آپ کا مشورہ درکار ہے۔ کوئی روحانی عمل یا مشق بھی بتائیں کہ میں ذہنی سکون حاصل کر لوں۔ (شمیم، پشاور)

جواب: ۔رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر یہ تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے نیلا رنگ یا نیلی روشنیاں بارش کی طرح برس رہی ہیں۔ نماز فجر کے بعد کسی پرسکون جگہ پر خالی الذہن ہوا میں ٹہلا کریں اور دل ہی دل میں یَـارَحِیْمُ کا ورد پندرہ بیس منٹ تک کیا کریں۔ غذا میں کھجور اور پھلوں کا استعمال اعتدال کے ساتھ کیا کریں۔ زیادہ نمک اور کھٹی اشیاء استعمال نہ کریں۔

اعتدال و توازن

دوستوں کی باتوں میں آکر بری عادت کا شکار رہا لیکن اب مکمل توبہ کر لی ہے۔ پھر بھی طبیعت میں توازن نہیں ہے۔ بعض اوقات مذہبی ہو جاتا ہوں اور کبھی مذہب کا غلبہ ختم ہو جاتا ہے۔ صحت بھی پہلے سے خراب ہوگئی ہے۔ بال سفید ہو رہے ہیں۔ اکثر واہموں کا غلبہ رہتا ہے۔ ایک لڑکی کو پسند کرتا ہوں اور وہ بھی مجھے پسند کرتی ہے لیکن اسے حاصل کرنے میں بہت سی مشکلات درپیش ہیں۔ سوچ سوچ کر پریشان رہتا ہوں۔ ذہنی سکون اور استقامت کے لیے کوئی عمل و طریقہ تجویز فرمائیں۔ (سلیم اختر۔ صادق آباد)

جواب: ۔نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ ٹہلا کریں اس طرح کہ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے ٹہلیں اور دل ہی دل میں یَـاوَارِثُ کا ورد کریں۔ اس ورد کو اندازاً دس منٹ تک کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر آہستگی کیساتھ پانچ منٹ تک گہری سانسیں لیں اور پھر یَـاحَفِیْظُ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائیں۔ ذہنی یکسوئی اور مرکزیت حاصل ہو جائے گی۔

بھائی کی پڑھائی کا مسئلہ

ہمارا بھائی جماعت دہم کا طالب علم ہے۔ پڑھنے لکھنے سے کوسوں دور بھاگتا ہے حالانکہ ذہن اچھا ہے اور ہمارے مقابلے میں اس کا ذہن اچھا کام کرتا ہے لیکن اس ذہانت کا کیا فائدہ جسے صحیح طور پر استعمال نہ کیا جائے ہم بہنوں پر توجہ نہیں دیتا بلکہ لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ والدین نے اس سے بہت سی امیدیں وابستہ کی تھیں لیکن اب اس نے غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے۔ اگرچہ وہ کسی بری عادت میں مبتلا نہیں ہے لیکن اندیشہ ہے کہ کہیں غلط راستے پر نہ چل نکلے۔ والدین اس کی طرف سے سخت پریشان ہیں۔ (آسیہ، پسرور)

جواب: ۔بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ یَاحَفِیْظُ یَـابَدِیْعُ ان اسماء کو ایک سو ایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں کہ وہ اچھی سرگرمیوں میں مشغول ہو جائے۔

خوف و گھبراہٹ

انٹر کی طالبہ ہوں۔ کزن کی اچانک وفات کا میرے دل و دماغ پر بہت برا اثر ہوا۔ مسلسل خوف و گھبراہٹ میں مبتلا رہنے لگی۔ یہ خوف آج تک طاری ہے۔ وہم کا یہ حال ہے کہ ہر چیز کھاتے ہوئے یہ خیال آتا ہے کہ یہ کھانے سے میں مر سکتی ہوں۔ کوئی ہتھیار یا چھری نظر آجائے تو عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور ہاتھ پیروں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ خود کو آئینے میں دیکھتی ہوں تو خوف کی ایک لہر پورے جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ رات کو خوف کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ بار بار مڑ کر پیچھے دیکھتی ہوں کہ کوئی میرے پیچھے آ رہا ہے۔ (نگہت، کراچی)

جواب: ۔روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے اکیس بار یَـاوَدُوْدُ پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ ورد اندھیرے میں کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَارَحِیْمُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ تین بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے ان وظائف پر چالیس روز عمل کریں۔

سفید بال

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ سفید بال نہ چنا کرو کیونکہ یہ قیامت کے دن نور ہوں گے۔ جس شخص کا جو جو بال سفید ہوتا گیا اس کے بدلے میں اللہ تعالیٰ اس کیلئے ایک نیکی لکھیں گے، ایک گناہ معاف کریں گے اور ایک درجہ بلند کریں گے۔ (ابن حبان عن ابی ہریرہؓ)

غذا سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات

اللہ پاک کا کروڑوں بار شکر و احسان ہے کہ آج دس سال ہو گئے ہیں مجھے کسی دوا اور علاج کی ضرورت پیش نہیں آئی بلکہ اس وقت جو میرا وزن کوئی بارہ کلو کم ہوا تھا وہ آج بھی "مینٹین" ہے اور میرا بلڈ پریشر بالکل نارمل رہتا ہے۔ (مسز ارشد حسین' کراچی)

آپ کے رسالہ "عبقری" میں کئی دفعہ بلڈ پریشر سے نجات حاصل کرنے کے لئے مضامین پڑھے تو خیال آیا کہ میں بھی آپ کو بغیر دوا کے صرف پرہیز اور غذا کے ذریعے بلڈ پریشر سے نجات حاصل کرنے کا اپنا واقعہ لکھوں کہ کس طرح اللہ تعالیٰ کی مدد سے مجھے ہائی بلڈ پریشر سے نجات ملی۔ بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر دور حاضر کا وہ موذی مرض ہے جس نے نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا کے ہر ملک میں اپنے پنجے گاڑ رکھے ہیں۔ آپ دنیا بھر میں کہیں بھی چلے جائیں لگتا ہے کہ ہر دوسرا شخص ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لئے کوئی نہ کوئی دوا ضرور لے رہا ہے۔ بعض حضرات کا کہنا ہے کہ بلڈ پریشر کی دوائیں اس قدر عام کرنے اور دنیا بھر میں ان کی فروخت سے اربوں کمانے میں دواؤں کی ملٹی نیشنل کمپنیوں کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ پھر یہ بھی ہے کہ جب دوائیں کھاتے کھاتے انسان عاجز آ جاتا ہے تو وہ ان جعلی حکیموں اور ڈاکٹروں کی طرف دوڑ پڑتا ہے جو اسے بیوقوف بنا کر ایسے ایسے نسخے اور ادویات استعمال کرانے لگتے ہیں جن سے بجائے لینے کے دینے پڑ جاتے ہیں۔ ان تمام ادویات اور نسخوں سے چھٹکارا پانا ناممکن نہیں ہے۔ آج میں قارئین کو اپنا واقعہ بتاتی ہوں کہ کس طرح اللہ پاک کی رحمت سے صرف غذا اور پرہیز کے ذریعے مجھے ہائی بلڈ پریشر سے نجات ملی۔ آج سے کوئی دس سال پہلے کی بات ہے کہ ایک دن میں مغرب کی نماز پڑھ رہی تھی کہ اچانک میں سر سے پاؤں تک پسینے میں شرابور ہو گئی اور مجھے ایسا لگا کہ میں بیہوش ہو کر گر جاؤں گی۔ بڑی مشکل سے میں نے نماز ختم کر کے سلام پھیرا اور وہیں جائے نماز پر بیٹھے بیٹھے بچوں کو آواز دی۔ ان دنوں میرے شوہر صاحب شہر سے باہر گئے ہوئے تھے۔ بچے آئے تو میری حالت دیکھ کر گھبرا گئے۔ میرا منجھلا بیٹا بھاگ کر پڑوس سے ہمارے ملنے والے ایک ڈاکٹر صاحب کو بلا لایا۔ ڈاکٹر صاحب نے میرا بلڈ پریشر چیک کیا تو وہ خطرناک حد تک بڑھا ہوا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بچوں سے کہا کہ آپ اپنی والدہ کو فوراً کسی ہسپتال کی ایمرجنسی میں لے جائیں اور ان کا دل کا ای سی جی کروائیں۔ وہیں انہیں بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے والی دوائیں بھی دے دی جائیں گی۔

ہسپتال پہنچ کر ڈاکٹروں نے میرا تفصیلی معائنہ کیا۔ دوائیں دیں۔ پھر جب ای سی جی کیا گیا تو ایمرجنسی والے ایک ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ آپ کسی ماہر قلب کو دکھائیں وہی آپ کے بلڈ پریشر اور دل کا علاج کرے گا۔ ڈاکٹر صاحب کی بات سن کر مجھے اتنی گھبراہٹ ہوئی کہ باوجود ڈاکٹروں اور بچوں کے منع کرنے کے میں گھر آ گئی۔ گھر آ کر میں نے اپنے ایک خالہ زاد بھائی کو، جو خود بھی ڈاکٹر ہیں' فون کیا اور انہیں تمام صورت حال بتائی۔ انہوں نے مجھے تسلی دی اور کہا کہ وہ اپنے ایک ماہر قلب ڈاکٹر دوست کو میرے گھر بھیج دیں گے جو میری رپورٹیں دیکھ کر مجھے بالکل صحیح دوا اور صحیح تشخیص بتا دیں گے۔ شام کو وہ ڈاکٹر صاحب آئے، انہوں نے میرا بلڈ پریشر اور تمام رپورٹیں دیکھیں اور نسخہ لکھ کر پابندی سے دوائیں کھانے' پرہیز میں نمک کی احتیاط اور آرام کرنے کی تلقین کر کے یہ کہہ کر رخصت ہوئے کہ آپ دس دن یہ دوائیں کھائیں پھر میں دوبارہ آ کر آپ کو دیکھوں گا۔ ابھی میں نے سات دن ہی ڈاکٹر صاحب کی لکھی ہوئی دوائیں کھائیں تھیں کہ کمزوری سے میری بری حالت ہو گئی۔ دل ہر وقت تیز دھڑکنے لگا اور میں بستر سے اٹھنے کے بھی قابل نہ رہی۔ میری اس حالت کو دیکھ کر بچے، والدہ، بھائی، بہن اور نندیں سب ہی گھبرا گئے۔ سب نے آپس میں مشورہ کیا کہ مجھے کسی اور ڈاکٹر صاحب کو دکھایا جائے۔ اب مجھے ایک اور ماہر قلب اور فزیشن کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے بغور میری تمام کیفیات سنیں۔ میرا معائنہ کیا اور ایک نیا نسخہ دیا کہ آپ پچھلی تمام دوائیں بند کر کے یہ نسخہ استعمال کریں پھر مجھے ایک ہفتہ بعد دکھائیں۔ ایک ہفتہ نئی دوائیں کھانے سے تو میری وہ حالت ہوئی کہ ہر وقت چکر، کمزوری اور اختلاج قلب۔ ایک ہفتہ ختم ہونے کو تھا کہ میں ان سب دواؤں سے ایسی گھبرا گئی کہ ایک دن میں نے سب دوائیں کوڑے کی بالٹی میں ڈالیں اور باہر گھر کے باغ میں جا کر تیز تیز سانسیں لینے لگی اور آہستہ آہستہ ٹہلنے لگی۔ ابھی میں دو چار منٹ ہی ٹہلی تھی کہ مجھے محسوس ہوا کہ جیسے میرے دل کی دھڑکن کچھ نارمل ہوئی ہے۔ اچانک ہی میں نے وہیں تیز تیز قدموں سے چلنا شروع کر دیا اور دس منٹ تک تیز رفتاری سے چلتی رہی۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بجائے تھکن محسوس ہونے کے مجھے کچھ چستی کا احساس ہوا۔ اب میں نے سوچا کہ مجھے اپنی غذا میں تبدیلی کرنی چاہیے۔ غذا میں کیا ردو بدل کیا جائے، اس کا تو مجھے کچھ معلوم نہ تھا، بس میں نے باورچی خانے میں جا کر مرغی کے گوشت کی ایک بوٹی لی اور اس میں لوکی کے سات آٹھ ٹکڑے کاٹ کر ڈالے۔ تمام مصالحہ جس میں ہلکا سا نمک، مرچ، لہسن، ادرک، ہلدی اور گرم مصالحہ شامل تھا' اس گوشت میں ملا کر ایک پیالی پانی کے ساتھ ہلکی آنچ پر رکھ دیا صرف تیل یا گھی بالکل نہیں ڈالا۔ جب گوشت اور لوکی بالکل گل گئے اور پانی سوکھ گیا تو میں نے ایک چپاتی کے ساتھ وہ کھایا اور ظہر کی نماز پڑھ کر سو گئی۔ جب میں سو کر اٹھی تو مجھے اپنی حالت میں ایک واضح تبدیلی کا احساس ہوا۔ نہ سینے پر بوجھ تھا اور نہ ہی بے چینی اور چکر، کمزوری ضرور تھی مگر پھر بھی مجھے وہ نڈھالی نہ تھی جو پچھلے پندرہ دنوں سے تھی۔ اب تو میں نے رات کو بھی ایسا ہی "سالن" اپنے لیے تیار کیا اور کھانے کے آدھے گھنٹے بعد کوئی دس منٹ ہلکے قدموں سے چہل قدمی کر کے نماز پڑھ کر سونے کے لیے لیٹ گئی۔ اس رات مجھے نیند بھی بہت گہری اور پرسکون آئی اور فجر کے لیے بھی وقت پر آنکھ کھل گئی۔ اب تو میں نے غذا کے اسی طریقے کو اپنا لیا۔ تیل، گھی اور ہر قسم کی چکنائی بالکل چھوڑ دی۔ صبح کو بھی میں ایک ڈبل روٹی کا سلائس، ایک ابلا ہوا انڈا اور ایک پیالی چائے ناشتے میں لیتی اور دوپہر اور رات کے لیے اپنا وہی "سالن" سبزیوں کی تبدیلی کے ساتھ بناتی۔ صبح تیز قدموں سے آدھے گھنٹے چلنا اور رات کو دس منٹ چہل قدمی بھی میرا معمول بن گیا۔ ایک مہینہ گزرا، دو مہینے، پھر ہوتے ہوتے چھ ماہ ہو گئے۔ میرا بلڈ پریشر اور ای سی جی اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بالکل نارمل ہو گئے۔ آہستہ آہستہ میں وہی کھانے لگی جو گھر میں سب کے لیے پکتا تھا مگر میں نے اپنی غذا آدھی کر دی، بھوک رکھ کر کھانے لگی اور ہفتے میں دو دن اپنا وہی ابلا ہوا کھانا کھاتی۔ اللہ پاک کا کروڑوں بار شکر و احسان ہے کہ آج دس سال ہو گئے ہیں مجھے کسی دوا اور علاج کی ضرورت پیش نہیں آئی بلکہ اس وقت جو میرا وزن کوئی بارہ کلو کم ہوا تھا وہ آج بھی "مینٹین" ہے اور میرا بلڈ پریشر بالکل نارمل رہتا ہے۔ تو کیا خیال ہے کیوں نہ ہائی بلڈ پریشر والے بہن بھائی بھی اس سستے نسخے پر عمل کر کے دیکھیں اور ہر قسم کی دوا سے مستقل نجات پائیں۔ انشاء اللہ آپ سب کو بھی ہائی بلڈ پریشر سے ضرور چھٹکارہ مل جائے گا۔

ایمان کیا ہے؟: اللہ کے سارے وعدوں اور وعیدوں پر پورا پورا یقین رکھنے کا نام ایمان ہے۔

سوچوں سے انقلابی صحت پانے والے

آپ کیوں اللہ تعالیٰ پر اچھا گمان نہیں کرتے اور ہر پل یہ کیوں نہیں سوچتے کہ انشا اللہ میری مدد ہوگی حفاظت ہوگی، میں صحت مند ہوں، مجھے کوئی بیماری نہیں۔ آپ رات کو اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ رکھتے ہوئے اور یہی سوچتے ہوئے سوجائیں اور یہی سوچتے ہوئے اٹھیں۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

شیخ صاحب سے اکثر ملاقات مسجد میں ہوتی تھی۔ ویسے وہ ہمارے آبائی گھر کے قریب بازار میں شیخ صاحب رنگ والے مشہور تھے۔ نہایت متقی' شریف النفس انسان تھے۔ حلیم اور وضع دار تو تھے ہی کہ ہر ایک کی اچھائی پر نظر رکھتے تھے اور عمر میں بہت بڑے تھے۔ شروع دن ہی سے انہیں مریض دیکھتا چلا آرہا تھا۔ کبھی کبھی دکان سے اٹھ کر مسجد میں آکر لیٹ جاتے، دکان گھر سے زیادہ دور نہیں تھی۔ اکثر رات کو سوتے سوتے اٹھتے اور دکان کے تالے چیک کرتے کہ کہیں کھلے تو نہیں رہ گئے۔ بعض اوقات بیٹھے بیٹھے کھو جاتے اور اچانک چونک کر اپنے شعور کو بحال کرتے۔ سالہا سال انہیں سوچوں میں گم ہی دیکھا۔ پھر میرے کالج کا دور شروع ہوگیا۔ اس مسجد سے دوسری مسجد کی طرف رخ بدل گیا اور شیخ صاحب سے ملاقات بھی کبھی کبھار ہونے لگی۔ کچھ عرصے کے بعد ان سے کچھ تفصیلی ملاقات ہوئی تو محسوس کیا کہ موصوف صحت اور باوجود بڑھاپے کے چاق و چوبند اور پہلے سے کہیں زیادہ چست ہیں۔ ان سے اس صحت وتندرستی کی وجہ پوچھی تو انہوں نے اپنی بپتا سنائی، وہ قارئین کی نذر ہے۔

ان کے بقول میں گھٹنوں اور جسم کے ہر جوڑ کے درد، سر میں درد، کمر میں درد، اعصابی کھچاؤ، جسم کی کمزوری، معدے کے نظام میں مسلسل خرابی، چھینکوں کا طوفان' ہر وقت ناک سے پانی بہنا، نزلہ زکام' الرجی، طبیعت کی بے چینی' کمزوری، خاص طاقت کی نہایت کمزوری بلکہ صورت حال یہ تھی کہ میں مجموعہ امراض تھا۔ کبھی کوئی دوائی کھاتا کبھی کوئی۔ بعض اوقات واضح محسوس ہوتا کہ میں یا تو ادویات کا عادی ہوگیا ہوں یا دوائیں مجھ پر اثر کرنا چھوڑ گئی ہیں۔ بس یہی دن رات تھے' میں تھا اور ادویات تھیں۔ زندگی کے دن رات یونہی گزر رہے تھے اور چین کبھی نصیب نہ ہوا۔ جب بھی کسی اچھے ڈاکٹر' ہومیو پیتھک یا حکیم کا تذکرہ سنتا، وہیں پہنچ جاتا اور ادویات استعمال کرتا۔ اسی طرح مجھے پتہ چلا کہ لاہور میں ایک ڈاکٹر یورپ سے اعلیٰ ڈگریاں لے کر آیا ہے اور بے شمار دکھی اس کی طرف رجوع کررہے ہیں۔ میں نے بھی ملاقات کا وقت لے لیا۔ جب ملاقات ہوئی اور میں نے اپنی رپورٹیں اور ادویات کی فائل ان کے سامنے رکھی تو تسلی سے دیکھ کر کہنے لگے دنیا کی کوئی دوائی آپ نے نہیں چھوڑی۔ میں آپ کو کونسی دوا دوں پھر کچھ سوچ کر پہلو بدلا اور بولے یہ بتائیں کہ آپ سوچتے زیادہ ہیں؟ میں نے جواب دیا کون نہیں سوچتا، میں بھی سوچتا ہوں۔ کہنے لگے میں نے زیادہ سوچنے کا سوال کیا ہے۔ جب انہوں نے کریدا تو میں نے بتایا کہ دراصل میں شروع سے ہی زیادہ سوچتا ہوں۔ ماں بچپن ہی میں فوت ہوگئی، باپ نے دوسری شادی کرلی۔ نئی ماں نے تشدد اور سختی سے پرورش کی۔ پھر باپ نے علیحدہ کردیا۔ خود کماؤ' خود کھاؤ۔ حالات سازگار نہ تھے۔ میں ساری ساری رات سارا سارا دن سوچتا۔ اولاد نافرمان نکلی ان کی طرف سے مسلسل پریشانی' پھر بیٹے کی بیٹیاں زیادہ ہوگئیں' وہ سوچیں۔ الغرض میں سوتے ہوئے سوچتا، جاگتے میں سوچتا۔ میرے دن رات یونہی گزرتے رہے۔ آہستہ آہستہ میں جوڑوں گھٹنوں کے درد میں مبتلا ہوگیا۔ پھر آہستہ آہستہ اور بیماریوں میں گھرتا چلا گیا اور ادویات کا سہارا لیتا چلا گیا۔ جب یہ درد بھری کہانی لاہور والے ڈاکٹر کو سنائی تو بجائے غم زدہ ہونے کے وہ مسکرایا اور پُراعتماد لہجے میں کہا کہ آپ بالکل تندرست ہو جائیں گے بس جو کہوں وہی مانیں کہ آج کے بعد سوچنا چھوڑ دیں۔ کیا آپ اللہ تعالیٰ پر اعتماد اور یقین نہیں رکھتے؟ کیا کوئی طاقت آپ کے کام بناسکتی ہے؟ کیا اللہ تعالیٰ چاہیں تو ہمارے ہر کام میں خیر نہیں کرسکتے ہیں؟ کیا آپ کے سامنے وہ حدیث نہیں کہ مفہوم ہے کہ میں بندے کے گمان کے بقدر معاملہ کرتا ہوں۔ پھر آپ کیوں اللہ تعالیٰ پر اچھا گمان نہیں کرتے اور ہر پل یہ کیوں نہیں سوچتے کہ انشا اللہ میری مدد ہوگی' حفاظت ہوگی' میں صحت مند ہوں' مجھے کوئی بیماری نہیں۔ آپ رات اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ رکھتے ہوئے اور یہی سوچتے ہوئے سوجائیں اور یہی سوچتے ہوئے اٹھیں کہ آپ بالکل تندرست ہیں۔ ہر چیز آپ کو بہترین ملی ہوئی ہے۔ میں دنیا کا خوش قسمت انسان ہوں۔ میرے پاس ہر نعمت ہے' میں کسی نعمت سے محروم نہیں' میرا ہر کام نہایت بہترین ہوگا۔ مجھے کسی چیز کی کمی نہیں۔ تین ہفتے کے بعد میرے پاس پھر آئیں۔ میں آپ سے فیس نہیں لوں گا اور مجھے اپنی (بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)

انسپکٹر کی ٹانگ کٹ گئی

اس کو علم نہیں تھا کہ بیماری اللہ کے حکم سے آتی ہے اور اللہ کے حکم سے جاتی ہے۔ یہ بات اس کی سمجھ میں نہیں آرہی تھی۔

(سید واجد حسین بخاری)

ایک پولیس انسپکٹر کو جانتا ہوں۔ بڑا دھڑلے والا، جس کا پولیس میں نام ہے۔ اپنی پسند کی رقم لیتا ہے اور آپ کی پسند کے مطابق کام کرتا ہے اور اپنے افسران بالا کو بھی خوش رکھتا ہے۔ گھر میں دولت کی ریل پیل ہے۔ کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ بیگم صاحبہ جو بھی بات منہ سے نکالتی ہیں پوری ہوتی ہے۔ زیور اتنا ہے کہ جس کا کوئی حساب نہیں ہے۔ اگر کسی چیز کی کمی ہے تو وہ ہے رزق حلال، ساری زندگی صرف روپیہ ہی کمایا ہے اور تین چار کوٹھیاں بھی بنالی ہیں اور افسران بالا اس کی کارکردگی سے مطمئن ہیں۔ مگر اچانک پتہ چلا کہ شوگر کی بیماری ہوگئی ہے اور علاج شروع کردیا۔ مگر کوئی افاقہ نہ ہو۔ ایک مجرم کو پکڑنے کیلئے اس کا تعاقب کیا اور بھاگنا پڑا۔ بوٹ پہنے ہوئے تھے اس وجہ سے پاؤں کے انگوٹھے پر زخم ہوگیا۔ انسپکٹر صاحب نے پٹی کرائی مگر افاقہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹر نے دیکھا اور کہا کہ زخم شوگر کی وجہ سے خراب ہوگیا ہے۔ بہتر ہے انگوٹھا کٹوالیں، مگر انسپکٹر راضی نہ ہوا اور زخم بڑھنا شروع ہوگیا۔ اب انسپکٹر کو فکر لاحق ہوئی اب ڈاکٹروں نے کہا کہ پاؤں کٹے گا۔ مگر انسپکٹر نہ مانا اور کہا کہ اس نے کافی رقم جمع کی ہوئی ہے۔ وہ اس پاؤں کو کٹنے سے بچالے گا۔ لیکن اس کو علم نہیں تھا کہ بیماری اللہ کے حکم سے آتی ہے اور اللہ کے حکم سے جاتی ہے۔ یہ بات اس کی سمجھ میں نہیں آرہی تھی۔ اب گھر والے بھی پریشان تھے اور بیگم نے بھی نماز پڑھنا شروع کردی۔ مگر اس دوران زخم زیادہ بڑھ گیا اور ڈاکٹروں نے کہا کہ پوری ٹانگ کاٹنا پڑے گی۔ اب انسپکٹر نے رونا شروع کردیا اور ڈاکٹروں سے کہا کہ میں نے بہت رقم جمع کی ہے آپ ایک کروڑ روپیہ لے لیں اور میری ٹانگ کٹنے سے بچالیں۔ مگر ڈاکٹروں نے معذوری ظاہر کی اور انسپکٹر کو یہ فکر لاحق ہوگئی کہ وہ ساری عمر کیلئے معذور ہوجائے گا اور اس کی جمع کی ہوئی رقم اس کے کام نہیں آسکتی اور بالآخر انسپکٹر کی ٹانگ کٹ گئی۔ اب انسپکٹر سب سے کہتا ہے کہ اللہ کو راضی کریں اور اللہ کی ناراضگی سے بچیں اور بیساکھیوں سے بچیں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی یہ شکایت تو جائز ہے کہ شادی کے بعد مل بیٹھنے کا موقع نہیں ملا یا پھر کم ملا مگر اچھی بیویاں ایسی صورتحال میں اپنے خاوند کے ساتھ تعاون کرتی ہیں۔ اگر آپ دفتری امور میں ان کی مدد نہیں کرسکتیں تو ان کی صحت کا خیال رکھ کر تو ان کی مدد کرسکتی ہیں۔

ہتک آمیز رویہ

میں چھبیس سال کی ایک صحتمند شادی شدہ خاتون ہوں۔ میری شادی کو ابھی ایک سال بھی نہیں گزرا مگر ایسے لگتا ہے کہ صدیوں سے اس وبال میں گرفتار ہوں۔ میرے شوہر عمر میں مجھ سے تقریباً پندرہ سال بڑے ہیں۔ دراصل میرے گھر والے ایک عرصہ سے میرے لئے اچھے رشتے کی تلاش میں تھے مگر کہیں سے بھی اچھا رشتہ نہ ملا۔ آخر ایک خالہ سے رابطہ ہوا تو اس نے کئی رشتے بتائے جن میں سے میرے گھر والوں کو یہ رشتہ پسند آگیا۔ عمر میں بڑا ہونے کی کسر ان کے عالیشان گھر اور ملازمت نے پوری کردی۔ شادی کے بعد شروع کے چند دن تو بہت اچھے گزرے مگر پھر مجھے یہ محسوس ہونے لگا کہ میرا شوہر تو بہت قنوطی قسم کا انسان ہے۔ نہ وہ خود کسی سے ملتا ہے اور نہ ہی کسی اور کو ملنے دیتا ہے۔ گھر پر اگر کوئی ملنے آئے تو اس کے ساتھ ان کا رویہ خاصا ہتک آمیز اور حوصلہ شکن ہوجاتا ہے۔ شادی کے بعد میرے بعض رشتہ دار مجھ سے ملنے کے لیے آئے تو ان کے اس رویئے سے وہ خاصے مایوس ہوگئے اور اس کے بعد دوبارہ ادھر نہیں آتے۔ اس کے علاوہ ان کی یہ عادت بھی بہت تکلیف دہ ہے کہ وہ معمولی معمولی باتوں کو بہت بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔ ہر وقت خود کو تھکا ہوا ظاہر کرتے ہیں۔ ان کے اس رویئے کی وجہ سے میں مریضہ بنتی جارہی ہوں۔ شادی ہوئے سات آٹھ ماہ ہوئے ہیں۔ اس دوران میں میکے بھی بہت کم گئی ہوں اور اگر کبھی گئی بھی ہوں تو بہت تھوڑی دیر کے لیے کہ ان کے ساتھ ہی واپس آگئی۔ اپنا دکھڑا ابھی نہیں سنا سکی۔ اب آپ مجھے کوئی مناسب مشورہ دیں کہ میں کیا کروں؟ (ق ج۔ شیخوپورہ)

مشورہ: محترمہ! آپ نے لکھا ہے کہ آپ کے گھر والے ایک عرصہ سے اچھے رشتے کی تلاش میں تھے اور جب انہیں اچھا رشتہ ملا تو بغیر کسی تحقیق کے رشتہ طے کردیا۔ آپ کا خیال ہے کہ شادی سے پہلے اگر تحقیق کرائی جاتی تو شاید آپ کو یہ تکلیف نہ ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کا خیال خام ہے۔ کیا آپ نے کبھی یہ سوچا ہے کہ آپ کے گھر والے آپ کے خاوند کی ملازمت سے ہی سب سے زیادہ متاثر ہوئے اور اس کی وجہ سے اس کی بڑی عمر کو بھی نظر انداز کردیا گیا۔ کیا آپ نے کبھی یہ سوچا ہے یا اندازہ کیا ہے کہ آپ کے خاوند کو ملازمت کے سلسلے میں کس قدر محنت کرنا پڑتی ہے اور ان کا وقت کس قدر قیمتی ہے۔ گھر پر اگر وہ لوگوں سے ملاقات نہیں کرتے تو ممکن ہے ان کے پیش نظر یہی معاملہ ہو مگر آپ نے اس حوالے سے کبھی سوچا ہی نہ ہو۔ وہ معمولی باتوں کو اگر بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور خود کو ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں تو عین ممکن ہے کہ وہ واقعی ایسا محسوس کرتے ہوں۔ ذمہ دار قسم کے لوگ کسی بھی معاملے کو اس وقت اہمیت دیتے ہیں جب وہ معاملہ رونما ہونا ہوتا ہے۔ اس وقت معمولی سی توجہ دینے سے معاملہ حل ہوجاتا ہے لیکن کوئی واقعہ رونما ہوجائے تو اس کو روکنا ممکن نہیں ہوتا۔ ان کا یہی رویہ شاید آپ کے لیے تکلیف دہ ہے۔ محترمہ! اعلیٰ ملازمت کو برقرار رکھنے کے لیے انسان کو بہت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ آپ کی یہ شکایت تو جائز ہے کہ شادی کے بعد مل بیٹھنے کا موقع نہیں ملا یا پھر کم ملا مگر اچھی بیویاں ایسی صورتحال میں اپنے خاوند کے ساتھ تعاون کرتی ہیں۔ اگر آپ دفتری امور میں ان کی مدد نہیں کرسکتیں تو ان کی صحت کا خیال رکھ کر تو ان کی مدد کرسکتی ہیں۔ آپ گھر میں ان کے آرام اور سکون کا بندوبست تو کرسکتی ہیں۔ آپ اپنے خاوند سے اگر توجہ چاہتی ہیں تو پھر پہلے آپ خود اس کو بھرپور توجہ دیں۔ آپ کے خط سے تو یہی اندازہ ہوتا ہے کہ آپ نے اپنے شوہر کی ضروریات اور صحت کا بالکل خیال نہیں رکھا بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ آپ کو ان کی ضروریات کا اندازہ اور احساس ہی نہیں ہے تو غلط نہ ہوگا۔

مجھ سے نہ ملا کرو

میری عمر بیس سال ہے اور اس وقت بی اے میں پڑھ رہا ہوں۔ میٹرک کے بعد کالج میں داخلہ لینے کے لیے میں اپنے چچا کے گھر، شہر چلا گیا۔ میرے چچا کا شہر ہمارے گاؤں سے تقریباً بیس میل دور ہے۔ میرے چچا کے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ دونوں بیٹے میرے ہم عمر ہیں جبکہ بیٹی عمر میں مجھ سے بڑی ہے۔ اس سے ملنے ان کے محلے کی ایک لڑکی آئی جو میری ہم عمر تھی اور مجھ میں کسی حد تک دلچسپی بھی لینے لگی تھی۔ یوں وہ مجھے پسند آگئی اور ہم دونوں ایک دوسرے کے بہت قریب ہو گئے۔ پھر گزشتہ برس موسم گرما کی چھٹیاں ہوئیں تو میں اپنے گاؤں واپس چلا گیا۔ چھٹیاں گزار کر جب میں واپس گیا تو مجھے معلوم ہوا کہ اس لڑکی کی منگنی اس کے رشتہ داروں میں ہو گئی ہے۔ اب وہ لڑکی مجھے کہتی ہے کہ ہم دونوں کہیں چلے جاتے ہیں کیونکہ وہ میرے بغیر نہیں رہ سکتی لیکن میں نے اسے سمجھایا کہ تم اب کسی اور کی امانت ہو اس لیے مجھ سے نہ ملا کرو لیکن وہ میری بات سمجھنے کی بجائے خودکشی کرنے کی دھمکی دیتی ہے۔ ان حالات میں مجھے بالکل سمجھ نہیں آرہا کہ میں کیا کروں؟ (ریحان عالم۔ میاں چنوں)

مشورہ: گھر سے بھاگ کر شادی کرنے یا خودکشی کی دھمکی دینے والے لوگ عام طور پر نارمل نہیں ہوتے اس لیے ان سے دور رہنا ہی اچھا ہوتا ہے مگر مشکل یہ ہے کہ آپ نے اسے نجانے کیا کیا خواب دیکھا رکھے ہیں۔ اس لڑکی کی ابھی صرف منگنی ہی ہوئی ہے، اس لیے یہ ساری صورتحال اپنے والدین کو صاف صاف بتادیں۔ ممکن ہے وہ آپ کی باتوں کی لاج رکھنے کے لیے ایک کوشش کرلیں۔ ممکن ہے اس لڑکی کے والدین کو آپ کی محبت کے بارے میں کچھ علم ہی نہ ہو اس طرح انہیں بھی باضابطہ طور پر علم ہوجائے گا۔ اگر انہیں اپنی بیٹی کی جان اور اپنی عزت عزیز ہوئی تو وہ آپ کا رشتہ یقیناً طے کردیں گے۔ کیونکہ منگنی توڑنا کوئی زیادہ مشکل کام نہیں ہوتا جتنا کہ شادی۔ اگر لڑکی کے گھر والے آپ کے ساتھ رشتہ طے کرنے میں کسی بھی طرح تیار نہ ہوں تو آپ گھر سے بھاگیں اور نہ چوری چھپے شادی کرنے کی حماقت کریں کیونکہ ایسی صورت میں ذلت و رسوائی اور خواری کے سوا آپ دونوں کو کچھ بھی حاصل نہیں ہوگا۔ سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ آپ اس لڑکی کو سمجھائیں کہ اس عمر میں جسے پیار محبت سمجھا جاتا ہے، یہ مرض ہوہی جاتا ہے اور یہ صرف اسے یا آپ کو ہی نہیں ہوا بلکہ اکثر لوگ اس کا شکار ہوجاتے ہیں مگر یہ پیار یا محبت نہیں ہوتا ہے بلکہ جب وقت گزر جاتا ہے تو دونوں فریق خود اپنے آپ پر ہنستے ہیں کہ دیکھو میں بھی کتنا بے وقوف تھا اور کیسی کیسی حماقتیں کرتا تھا۔ لیکن جو لوگ اس رو میں بہہ جاتے ہیں پھر ان پر سارا زمانہ ہنستا ہے۔

(ایچ ایم رضوان)

قد بڑھانے کا آزمودہ روحانی عمل

یَـامُعِیْدُ کا وظیفہ بنا کر روزانہ 70 مرتبہ پڑھیں اور اللہ سے دعا مانگیں، یہ میرا آزمودہ وظیفہ ہے۔ چلتے پھرتے درود پاک پڑھیں نماز پنجگانہ وقت پابندی کے ساتھ پڑھیں اور دعا کریں۔ رمضان شریف کے روزے مت چھوڑیں۔

آج کل سب سے اہم مسئلہ ہے کہ قد کا نہ بڑھنا۔ اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس مسئلے کے سبب لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتے جلد طے نہیں ہو پاتے۔ میرے ساتھ بھی کچھ اسی طرح کا مسئلہ تھا۔ اس میں ایک بڑی رکاوٹ یہ ہے کہ گلے کے غدود کا بڑھ جانا۔ پہلے ان غدود کا علاج کیا جائے اور کھٹی، تیز مرچ و مصالحہ و چٹ پٹی اور تلی ہوئی چیزوں سے اجتناب کیا جائے۔ آج سے کچھ سال پہلے 2004ء میں، میں نے میٹرک کا امتحان دیا سب لڑکوں کا قد مجھ سے بڑا تھا اور وہ مجھ پر آوازیں کستے تھے۔ میں نے دوسرے (ہومیوپیتھی) علاج کروائے، اس سے کچھ فرق تو پڑا مگر اتنا جلد اور تیز اثر نہیں پڑا جتنا کہ میں نے کلام پاک کے اس وظیفے سے حاصل کیا۔ میٹرک کے امتحان کے بعد فراغت تھی۔ ایک دن اخبار کے میگزین میں سے قد بڑھانے کا عمل (نسخہ) پایا۔ میں نے یقین کامل اور توکل علی اللہ کر کے شروع کر دیا۔ قارئین! یقین کریں کہ میرا قد تقریباً 6.5 انچ کے قریب 6 ماہ کے اندر اندر بڑھ گیا۔ پھر میں نے اور بھی مزید (مدت) دنوں تک جاری رکھا اور اب تک جاری ہے۔ اب میرا قد تقریباً پانچ فٹ اور چھ انچ کے قریب پہنچ چکا ہے۔ اس عمل کی مدت پابندی کے ساتھ چھ ماہ ہے۔ یقین کامل شرط ہے۔ نماز اور روزہ کی پابندی لازم ہے۔ گناہوں اور جھوٹ سے بچنا اور سچ بولنا شامل ہے۔ یہ میرا مشاہدہ اور تجربہ ہے۔ (اجزاء) آدھا گلاس پانی۔ پہلے درود ابراہیمی ایک بار پڑھیں۔ اس کے بعد پھر سورۃ یوسف کی پہلی آیت (تین مرتبہ)

الۗرٰ ۝ تِلْكَ اٰيٰتُ الْكِتٰبِ الْمُبِيْنِ

اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَامُرِیْدُ (لکھی ہوئی ترتیب سے پڑھیں)۔ اس کے بعد ایک بار درود ابراہیمی پڑھیں۔ گلاس پر پھونک مار کر تصوراتی طور پر اپنے قد کو بڑھتا ہوا خیال کر کے پانی بیٹھ کر تین سانسوں میں پی لیں۔ یہ عمل ایک مرتبہ صبح اور ایک مرتبہ شام کریں۔ یاد رہے کہ مستقل مزاجی لازمی ہے۔ اگر کوئی ناغہ آئے تو (اگلے دن) مزید ایک دن پڑھیں۔ اللہ کے ہاں دیر تو ہو سکتی ہے اندھیر نہیں۔ جلد بازی کا مظاہرہ نہ کریں کہ شیطان بنے ہوئے کاموں کو بگاڑنے میں دیر نہیں لگاتا۔ (سب قارئین سے دعاؤں کی درخواست ہے)۔

گمشدہ، لاپتہ بچہ یا مرد کی بازیابی کیلئے

تحریر سو فیصد سچی ہے۔ من گھڑت کہانی نہیں۔ میرے گھر گوالہ دودھ دینے آتا ہے۔ کافی اچھا اور خوش مزاج انسان ہے۔ ایک دن میں نے دیکھا کہ وہ کافی پریشان تھا اور مجھ سے معمول کے مطابق بات نہیں کی۔ اس کے چہرے کے تاثرات کو میں نے بھانپ لیا۔ میں نے اس سے پوچھا کیا وجہ ہے آپ پریشان نظر آ رہے ہیں۔ اس نے مجھے بتانے سے انکار کیا۔ میرے زیادہ اصرار پر اس نے بتایا کہ میرا بھتیجا گم ہو گیا ہے۔ میں نے اس سے کہا ضرور کسی نے اغوا کیا ہوگا۔ پھر میں نے اسے کچھ وظائف بتائے مگر ایک مہینہ سے زیادہ کا عرصہ ہو گیا، اس کے بھتیجے کا پتہ نہ چل سکا۔ پھر میں نے اپنی مطالعاتی کتب سے ایک اور وظیفہ بتایا اور کچھ دن کی حد مقرر کر کے کرنے کو کہا۔ بس پھر کیا تھا ادھر اسے وظیفہ شروع کیے ایک ہفتہ ہی گزرا ہوگا اس نے مجھے بتایا کہ اس کا بھتیجا مل گیا ہے اور اسے خاندان کے کچھ افراد اغوا کر کے صوبہ بلوچستان لے گئے تھے۔ اس سے پہلے وہ کہتا تھا کہ لڑکا بھاگ گیا ہے۔ مگر جب صورتحال سامنے آئی تو میرا یقین اور بھی بڑھ گیا۔ میں نے سوچا اب یہ وظیفہ عبقری کے ذریعے پوری دنیا میں دوسرے بہن بھائیوں تک پہنچاتے ہیں۔ جس طرح ہر کام کے لیے کچھ شرائط ہوتی ہیں اس وظیفے کے لیے بھی کچھ شرائط ہیں۔ وہ ورد کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کا ایک صفاتی نام ہے: مُعِیْدُ اس نام کو یَـامُعِیْدُ کا وظیفہ بنا کر روزانہ 70 مرتبہ پڑھیں اور اللہ سے دعا مانگیں (شرائط) یہ وظیفہ اکثر اور آزمودہ ہے۔ چلتے پھرتے درود پاک پڑھیں (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

ایکسیڈنٹ سے حفاظت

کسی کام کو شروع کرتے وقت اکتالیس (41) مرتبہ یَانَافِعُ پڑھا جائے انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔ سفر کرتے وقت ریل، بس، ٹیکسی یا کسی بھی سواری پر بیٹھنے سے پہلے چند بار یَـانَافِعُ پڑھ لیا جائے تو حادثات سے حفاظت ہوتی ہے۔ (منظور احمد)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں۔ جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

مسز تنویر' لاہور۔ میمونہ اشرف' کھیوڑہ۔ 'مسز عبدالمنان' لاہور۔ مسز عثمان' بہاولپور۔ شائستہ رحمٰن' پشاور۔ طارق' لاہور۔ سید واجد حسین' احمد پور شرقیہ۔ عبدالرحمٰن بخاری صاحب' لاہور۔ تحریم رحمٰن' لاہور۔ حضرت شاہ' ملتان۔ اہلیہ رشید الدین ڈار' گوجرانوالہ۔ احسن انجم' لاہور۔ زبیر وھاب' رابعہ سوڈان۔ حافظ اکرام الحق' لاہور۔ محمد زبیر' عبدالحکیم۔ ثمرہ خالد' عاطف' احمد' لاہور۔ حفصہ' ثمینہ' آمنہ' سلطانہ' لاہور۔ نورین اختر' واہ کینٹ۔ ظفر اقبال' کراچی۔ سید محمد ابوذر صاحب' مسز نور جہاں' کراچی۔ کاشف' لاہور۔ خوشی محمد' وہاڑی۔ عظمت علی' سمہ سٹہ۔ محمد جنید رحمٰن' لاہور۔ ثنا محمود' برمنگھم۔ ثنا محمود (یوکے)، محمد شکور' لاہور۔ عظمت علی' سمہ سٹہ۔ ڈاکٹر اشتیاق' محمد اویس' رخسانہ' لائبہ، لاہور۔ عابدہ اسلم، حرا، انیسہ، مہرین، محمد محسن، حاجی جاوید' چوہدری نیاز' رفیق پٹواری' جہانیاں۔ عمیر' لاہور۔ حاجی زاہد حسین، واہ کینٹ۔ خائستہ خان، پشاور۔ فیصل اقبال، لاہور۔ صوبیہ، ملتان۔ سعدیہ، لاہور۔ انجم احسن، لاہور۔ دختر فیض احمد فریدی، لاہور۔ صوبیہ اسلم، کینال ویو لاہور۔ فوزیہ نصرت شاہ، ملتان۔ سلطانہ بیگم، کراچی۔ اقبال حسین، کراچی۔ حافظ عزیز الرحمان لاہور۔ آمنہ طارق' ملتان۔

شیطان کو قے کرانے کا عمل

لکھنے کیلئے ان کو کاغذ میسر نہیں تھا، ایک تھیلا پاس رکھا تھا، صاف قسم کی ہڈی تلاش کرتے اور اس پر لکھتے۔ جب وہ پر ہو جاتی تو اس کو تھیلے میں محفوظ کر لیتے۔ رات کو روشنی کیلئے چراغ کا انتظام ان کی طاقت سے باہر تھا، سرکاری دیوان چلے جاتے اور وہاں کی روشنی میں لکھتے۔

حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ

امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ امت مسلمہ کے ان عظیم محسنوں میں سے ہیں جن کی محنت کے پھل سے آج تک امت فائدہ اٹھا رہی ہے۔ سادات یمن کے ایک غریب گھرانے میں پیدا ہونے والے امام بچپن ہی میں شفقت پدری سے محروم ہو گئے تھے۔ تعلیم کا آغاز کیا مگر یتیم اور معاشی حالت کے اعتبار سے کمزور گھرانے کا بچہ تعلیمی اخراجات کہاں سے لاتا، وہ خود فرماتے تھے۔ ''میں اپنی والدہ کی پرورش میں یتیمی کی زندگی گزار رہا تھا، والدہ کے پاس میرے معلم کو دینے کے لیے کچھ نہ تھا۔ میں نے معلم کو اس بات پر راضی کر لیا تھا کہ ان کی عدم موجودگی میں میں بچوں کی نگرانی کروں گا۔''

لکھنے کے لیے ان کو کاغذ میسر نہیں تھا، ایک تھیلا پاس رکھا تھا، صاف قسم کی ہڈی تلاش کرتے اور اس پر لکھتے۔ جب وہ پر ہو جاتی تو اس کو تھیلے میں محفوظ کر لیتے۔ رات کو روشنی کے لیے چراغ کا انتظام ان کی طاقت سے باہر تھا، سرکاری دیوان چلے جاتے اور وہاں کی روشنی میں لکھتے۔

اللہ جل شانہٗ نے ان کو علم کی غیر معمولی محبت نصیب فرمائی تھی۔ ان سے پوچھا گیا۔ ''علم کے ساتھ آپ کی محبت کیسی ہے؟'' فرمانے لگے۔ ''جب کوئی نئی بات کان میں پڑتی ہے تو میرے جسم کا ہر ہر عضو اس کے سننے سے محظوظ ہوا چاہتا ہے۔'' پھر دریافت کیا گیا ''علم کے لیے آپ کی حرص کتنی ہے؟'' فرمانے لگے۔ ''سخت بخیل آدمی کو جتنی مال کی حرص ہوتی ہے۔'' پوچھا گیا۔ ''علم کی طلب میں آپ کی کیفیت ہوتی ہے؟'' فرمایا ''گمشدہ اکلوتے بیٹے کی ماں کی اپنے بیٹے کی طلب میں جو کیفیت ہوتی ہے۔''

کھانا کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھاتے تھے، ایک بار سیر ہو کر کھایا تو قے کر دی، فرماتے تھے۔ ''پیٹ بھر کر کھانے سے بدن بوجھل ہو جاتا ہے اور نیند آنے لگتی ہے۔'' رات میں نظام الاوقات کی پابندی تھی، تین حصے کر دیئے تھے، اول حصے میں لکھتے، دوسرے حصے میں نماز اور تیسرے حصے میں آرام کرنے کا معمول تھا۔

رمضان المبارک میں (60) ساٹھ بار قرآن پاک ختم کرنے کا معمول تھا۔ لایعنی اور بے فائدہ کاموں میں وقت کے ضیاع سے بچنے کی بڑی تاکید فرماتے۔ فرماتے تھے کہ غیر مفید کاموں سے بچنے سے دل پر نور چھایا رہتا ہے۔

مزنی کہتے ہیں کہ آخری بار جب بیمار ہوئے تو میں نے خدمت میں حاضر ہو کر پوچھا۔ ''طبیعت کیسی ہے؟'' فرمانے لگے۔ میں اپنے بھائیوں کو الوداع کہنے والا ہوں اور دنیا سے سفر کے لیے پایۂ رکاب ہو کر اپنی بداعمالیوں سے ملنے والا ہوں۔ معلوم نہیں میری روح کا ٹھکانہ جنت ہوگا کہ اس کو تہنیت پیش کروں یا جہنم ہوگا کہ اس کی تعزیت کروں۔'' پھر رونے لگے۔

(ق، شاہد، ڈی جی)

شیطان نے قے کر دی

حضرت امیہ بن مخشی ؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور اقدس ﷺ تشریف فرما تھے۔ آپ ﷺ کے سامنے ایک صحابی کھانا کھا رہے تھے۔ انہوں نے بسم اللہ پڑھے بغیر کھانا شروع کر دیا۔ یہاں تک کہ سارا کھانا کھا لیا۔ صرف ایک لقمہ باقی رہ گیا۔ جب وہ صحابی اس آخری لقمے کو منہ کی طرف لے جانے لگے تو اس وقت انہیں یاد آیا کہ میں نے کھانا شروع کرنے سے پہلے بے دھیانی کی وجہ سے بسم اللہ نہیں پڑھی تھی اور حضور اقدس ﷺ کی تعلیم یہ ہے کہ جب آدمی کھانا کھاتے وقت بسم اللہ پڑھنا بھول جائے تو کھانے کے دوران جب اس کو بسم اللہ پڑھنا یاد آئے تو اس وقت ''بِسْمِ اللّٰہِ اَوَّلَہٗ وَ آخِرَہٗ '' پڑھ لے جب انہوں نے یہ دعا پڑھی تو حضور اقدس ﷺ ان کو دیکھ کر مسکرائے۔ تو پھر آپ ﷺ نے فرمایا کہ جس وقت یہ کھانا کھا رہے تھے تو شیطان بھی ان کے ساتھ کھا رہا تھا۔ لیکن جب انہوں نے اللہ کا نام لیا اور ''بِسْمِ اللّٰہِ اَوَّلَہٗ وَ آخِرَہٗ'' پڑھ لیا تو شیطان نے جو کچھ کھایا اس کی قے (الٹی) کر دی اور اس کھانے میں اس کا جو حصہ تھا، اس ایک چھوٹے جملے سے ختم ہو گیا۔ آنحضرت ﷺ اس منظر کو دیکھ کر مسکرائے اور آپ ﷺ نے یہ بات سکھائی کہ آدمی اگر کھانا شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا بھول جائے تو جب یاد آ جائے اس وقت ''بِسْمِ اللّٰہِ اَوَّلَہٗ وَ آخِرَہٗ '' پڑھ لے اس کی وجہ سے اس کھانے کی بے برکتی ختم ہو جائے گی اور شیطان کا اس کھانے میں کچھ حصہ نہیں ہوگا۔ (ابوداؤد شریف)

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ کھانا شروع کرنے سے پہلے ''بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم '' پڑھ لیا جائے اور کہنے کو تو یہ معمولی بات ہے کہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم پڑھ کر کھانا شروع کر دیا لیکن اگر غور کریں گے تو معلوم ہوگا کہ یہ اتنی عظیم الشان عبادت ہے کہ اس کی وجہ سے ایک طرف تو یہ کھانا عبادت اور ثواب کا ذریعہ بن جاتا ہے اور دوسری طرف اگر آدمی دھیان سے بسم اللہ پڑھ لے تو اس کی وجہ سے اللہ جل جلالہٗ کو پہچان لیتا ہے۔ کہ یہ ''بسم اللہ الرحمٰن الرحیم'' پڑھنا حقیقت میں انسان کو اس طرف متوجہ کر رہا ہے کہ جو کھانا اس وقت موجود ہے یہ میری طاقت اور عقل کی وجہ سے نہیں بلکہ کسی قدرت والی ذات کا دیا ہوا ہے۔ میرے بس میں یہ بات نہیں تھی کہ میں اس کھانے کا بندوبست کر لیتا۔ اس کے ذریعے اپنی ضروریات پوری کر لیتا اور اپنی بھوک مٹا دیتا یہ محض اللہ تعالیٰ کی عطا ہے اور اس کا کرم ہے کہ اس نے مجھے یہ کھانا عطا کیا۔

حساب میں آسانی کے تین اسباب

حضرت سیدنا ابوہریرہ ؓ فرماتے ہیں کہ تین باتیں جس شخص میں ہوں گی اللہ تعالیٰ اس کا حساب بہت آسان طریقے سے لے گا وہ یہ ہیں۔ (۱) جو تمہیں محروم کرے تم اسے عطا کرو۔ (۲) اور جو تم سے قطع تعلق کرے تم اس سے ملاپ کرو (۳) اور جو تم پر ظلم کرے تم اس کو معاف کرو۔ **(محمد اقبال عثمانی، جھنگ)**

لیلۃ القدر کی مختصر مگر جامع عبادات

حضرت عائشہ صدیقہ ؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جس نے لیلۃ القدر میں شب بیداری کی اور اس رات میں دو رکعت نماز پڑھی اور اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگی۔ اللہ تعالیٰ اسے معاف کر دیں گے اور اس نے اللہ تعالیٰ کی رحمت میں غوطہ لگایا اور اسے جبرئیل علیہ السلام اپنا پر لگائیں گے اور وہ جنت میں داخل ہو گیا۔ **(1) عصر سے مغرب تک:** زیادہ سے زیادہ استغفار پڑھیں۔ **(2) مغرب سے عشاء تک:** سترہ مرتبہ یہ کلمات پڑھیں۔ **یَانُوْرُ یَانُوْرَ النُّوْرِ یَامُنَوِّرَ النُّوْرِ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِنُوْرِ مَعْرِفَتِکَ** **(3) نماز عشاء کے بعد:** عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یٰسین، سورۃ دخان، سورۃ ملک۔ دو رکعت نماز نفل، ہر رکعت میں ایک بار سورۃ القدر اور پندرہ مرتبہ سورۃ الکوثر۔ اس رات میں نوافل، تلاوت کلام پاک، کلمہ طیبہ، درود شریف اور استغفار کی کثرت کریں۔ اللہ پاک سے اس کی رضا اور جنت طلب کریں اور اللہ کی ناراضگی اور دوزخ سے پناہ طلب کریں۔ (ع، ق، کراچی)

بے خوابی کا علاج: آدھا تولہ کدو کے بیج کا مغز لے کر اس میں تھوڑی سی کلونجی ملا کر کھانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔

غیبی طاقت کا خونخوار پنجہ

وہ بزرگ چائے لینے لگے۔ میں نے زبردستی چائے کے پیسے دیئے۔ مجھے کہنے لگے تم سب کے ساتھ مخلص ہو تمہارے ساتھ کوئی مخلص نہیں رہتا۔ تمہاری پریشانیاں آہستہ آہستہ دور ہو جائیں گی (انشاء اللہ) مگر ابھی کچھ ٹائم لگے گا۔

(اُم شفقت، حافظ آباد)

☆ لاہور جانے کیلئے شام کی ریل مصروفیت کی نظر ہو گئی دوسرے دن صبح کی ریل پر میں لاہور جانے کے لیے بیٹھی۔ جہاں سیٹ ملی وہاں سامنے والی سیٹ پر باریش بزرگ بیٹھے تھے۔ ان کے ساتھ ریلوے کا بندہ اور ایک لڑکا تھا۔ میرے ساتھ ایک ماں بیٹی بیٹھی تھیں۔ وہ بزرگ جہلم تک قرآن کی تلاوت کرتے رہے۔ میں اپنی سوچوں مین گم تھی کہ ساتھ والی عورت رونے لگی۔ ان بزرگ نے پوچھا بی بی کیوں رو رہی ہو؟ عورت نے کہا میری بیٹی کو اس کا خاوند مارتا ہے۔ بزرگ نے فرمایا دنیا میں کیا کچھ نہیں ہو رہا۔ ہم لوگ نماز روزے سے غافل ہو گئے ہیں۔ عورت کو سمجھاتے رہے پھر مجھے مخاطب کر کے کہنے لگے یہ بی بی بھی پریشانی کی حالت میں جا رہی ہے۔ کبھی اسے خاوند کا غم ہے، کبھی بہن بھائیوں کی پریشانی۔ اب بھی یہ پریشانی کی حالت میں جا رہی ہے۔ میں حیران ہو گئی کہ میں مخاطب بھی نہیں ہوں پھر مجھے کیوں ایسا کہہ رہے ہیں۔ حقیقت یہی تھی کہ کچھ عرصہ پہلے میرے والد فوت ہو گئے تھے اور میں پریشانی کی حالت میں بہن بھائیوں کے لیے جا رہی تھی۔ اتنی دیر میں چائے والا آ گیا۔ وہ بزرگ چائے لینے لگے۔ میں نے زبردستی چائے کے پیسے دیئے۔ مجھے کہنے لگے تم سب کے ساتھ مخلص ہو، تمہارے ساتھ کوئی مخلص نہیں رہتا۔ تمہاری پریشانیاں آہستہ آہستہ دور ہو جائیں گی (انشاء اللہ) مگر ابھی کچھ ٹائم لگے گا۔ پھر کہنے لگے غالباً (۱۰ جنوری ۱۹۸۲ء بتایا) یہ میں بھول گئی ہوں کہ راولپنڈی۔ سی۔ ایم۔ ایچ میں میرا آپریشن ہوا جو بریگیڈیئر ڈاکٹر نے کیا۔ نرس کوئی چیز لینے کے لیے گئی۔ اس وقت عصر کا ٹائم تھا میں نے اٹھ کر جسم پر ہاتھ پھیرا اور میری ہر چیز ٹھیک ہو گئی۔ میں نماز پڑھنے لگ گیا نرس جب اندر آئی تو مجھے ایسے دیکھ کر بیہوش ہو گئی۔ یہ واقعہ اخبار میں بھی آیا تھا پھر میڈیکل بورڈ بھی بیٹھا تھا۔ یہ خبر میں نے بھی پڑھی تھی۔ پھر مجھے کہنے لگے کل شام کی ریل کار تمہاری مس ہوئی تھی وہ اس لیے کہ تم نے ہمیں ملنا تھا۔ پھر انہوں نے بتایا کہ میں نے گولڑہ شریف والے بزرگ کے ساتھ اکٹھے عمل شروع کیا تھا۔ وہ کامیاب ہو گئے لیکن میں ناکام رہا۔ اتنی دیر میں لاہور اسٹیشن آ گیا۔ محترم بزرگ نے میرا اور میرے ساتھ والی عورت کا بیگ پکڑ لیا۔ میں نے بہت منع کیا لیکن وہ نہ مانے۔ ریل کار ۴ نمبر پلیٹ فارم پر آئی اور ہم نے دو نمبر پلیٹ فارم سے باہر جانا تھا۔ میں نے بیگ پکڑ لیا بیگ پکڑنے کے بعد میں نے مڑ کر دیکھا تو وہ محترم بزرگ غائب تھے حالانکہ پورا پلیٹ فارم خالی تھا میں آج تک نہیں سمجھ سکی کہ وہ محترم بزرگ کون تھے، کیسے غائب ہو گئے۔ اتنے سال گزرنے کے بعد بھی میں یہ واقعہ بھول نہیں پائی۔

آسیب زدہ مکان

(سید اختر علی شاہ، روہڑی)

☆ یہ واقعہ میرے والد صاحب (سید انور علی شاہ مرحوم) کے ساتھ پیش آیا تھا۔ ان کے بقول پاکستان بننے کے کچھ عرصہ بعد روزگار کے سلسلے میں میں روہڑی آیا۔ اگرچہ ہم تقسیم سے پہلے لاہور شفٹ ہو چکے تھے۔ مجھے رہائش کا مسئلہ تھا۔ اتفاق سے ایک شخص سے ملاقات ہوئی۔ اسے بھی مکان کی ضرورت تھی۔ اس کا نام شاہد تھا اور مقامی سکول میں ماسٹر تھا۔ ہمیں کسی نے ایک دکاندار کا پتہ بتایا۔ وہ دوکاندار ایک مولوی تھا اور اس کی برف کی دکان تھی۔ دکان کے اوپر دو منزلہ مکان تھا۔ جب ہم نے اس سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو اس نے کہا مکان ہے۔ کیا تم لوگ اس میں رہ لو گے؟ ہمیں کچھ تعجب ہوا۔ پھر ہم نے کرائے کی بات کی تو کہنے لگا کرایہ وغیرہ کچھ نہیں بس تم رہنے کی کرو۔ ہم دونوں نے خیال کیا کہ شاید یہ کچھ پاگل ہے۔ بہرحال ہمارے پاس جو تھوڑا بہت سامان تھا اسے لیا اور اوپر مکان کی پہلی منزل میں ایک کمرے میں رکھ دیا۔ جب آدھی رات کا وقت ہوا تو ایسے لگا کہ جیسے کوئی تیزی کے ساتھ سیڑھیاں اتر رہا ہے اور پھر چڑھ رہا ہے۔ ہم نے باہر نکل کر دیکھا تو کوئی نہیں تھا۔ تھوڑی دیر بعد پھر ویسا ہی ہوا۔ ہم دونوں اٹھ کر بیٹھ گئے۔ شاہد دروازے کے پاس تھا اور میں اس کے پیچھے کچھ فاصلے پر، اچانک دروازہ کھلا اور ایک عورت داخل ہوئی اس نے اپنا پنجہ شاہد کے سر پر مارا اور اس کے بال اپنی مٹھی میں لے لیے۔ شاہد نے فوراً سیڑھیوں سے چھلانگ لگا دی اور میں نے بھی اس کے پیچھے چھلانگ لگا دی۔ شاہد کے (بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)

تقدیر کا قاضی

اللہ جس کو رہا کرنا چاہے، میں اسے روک نہیں سکتا (جسے اللہ رکھے اسے کون فنا کر سکتا ہے) (ابو معاذ یوسف رحمانی کمبوہ، ڈیرہ اسمٰعیل خان)

چوتھی صدی ہجری میں منصور نامی ایک شخص اندلس کا حکمران گزرا ہے۔ اس نے کسی جرم میں ایک آدمی کو گرفتار کر لیا، مجرم کی والدہ نے بیٹے کی رہائی کیلئے رحم کی اپیل کی۔ جس سے منصور مزید بگڑ گیا اور قلم ہاتھ میں لے کر لکھنا چاہا۔ ''اسے پھانسی دی جائے'' لیکن لکھا۔ ''اسے رہا کیا جائے'' وزیر نے وہ رقعہ لے کر اس کی رہائی کا حکم جاری کیا۔ منصور نے پوچھا، کیا لکھا؟ کہنے لگا: ''فلاں کی رہائی کیلئے لکھا'' منصور بھڑک اٹھا۔ ''اسے پھانسی دی جائے''۔ رہائی کا کس نے کہا ہے؟ وزیر موصوف نے اس کو پرچی تھما دی جس پر ''اسے رہا کیا جائے'' لکھا تھا، کہنے لگا۔ یہ غلطی سے لکھ دیا ہے، اس کو پھانسی دینی ہے۔ اور سابقہ حکم مٹا کر لکھنا چاہا۔ ''اسے پھانسی دی جائے۔ لیکن لکھا ''اسے رہا کیا جائے'' وزیر نے حکم کے مطابق رہائی کا حکم دیا، منصور نے پوچھا کیا لکھا؟ کہنے لگا: ''فلاں کی رہائی کے لیے لکھا'' منصور آگ بگولا ہوا۔ ''اسے پھانسی دینی ہے پھانسی'' رہائی کا کس نے کہا ہے؟ وزیر نے پھر اسی کا لکھا ہوا رقعہ سامنے کیا جس میں رہائی کے لیے لکھا تھا کہنے لگا: ''یہ غلطی ہو گئی ہے'' لیکن تیسری بار بھی اسی طرح ہوا۔ منصور نے قلم سے پھانسی کی بجائے اس کے لیے آزادی کا پروانہ جاری کر دیا۔ جب تین بار اسی طرح ہوا تو تقدیر کے قاضی کے سامنے منصور کو بھی سر تسلیم خم کرنا پڑا۔ کہنے لگا۔ ''اسے میرے نہ چاہنے کے باوجود رہا کر دیا جائے، اللہ جس کو رہا کرنا چاہے، میں اسے نہیں روک سکتا ہوں۔'' (جسے اللہ رکھے اسے کون فنا کر سکتا ہے)

(بحوالہ: کتابوں کی درسگاہ میں مصنفہ ابن الحسن عباسی)

گھر میں رنجش، ناراضگی کیلئے

اگر گھر میں کسی سے رنجش یا ناراضگی یا شدت کی مخالفت ہے اور لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ کوئی بھی درود شریف پڑھیں پھر سات بار ''اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ غَیْضَ قَلْبِی'' پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں۔ دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے گا اور حالات مناسب ہو جائینگے۔ (انشاء اللہ)

(میرا آزمودہ ہے) (سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)

برائے خلاصی قرض: سورۃ النصر چالیس مرتبہ بعد نماز فجر پابندی سے پڑھنا قرض سے نجات کیلئے مجرب ہے۔

والدین کا صبر اور قدرت کا فیصلہ

اللہ کی مدد نہ ہو تو انسان کہیں کامیاب نہیں۔ کبھی ہمیں وہ پینڈو سمجھ کر بات نہ کرتے تھے مگر اب حال احوال پوچھنے کیساتھ ساتھ پیسے بھی مانگتے ہیں مگر انسانوں کی مدد سے کیا ہوتا ہے۔ آج وہ خود بول کر کہتے ہیں کہ یہ میرے والدین کی خاموش بددعائیں مجھے لگ گئی ہیں۔

☆ماں باپ کا دل دکھانے اور اس کی سزا کا سچا واقعہ تحریر کر رہی ہوں۔ میرے سگے ماموں لاہور میں رہائش پذیر ہیں۔ اللہ کی مہربانی اور والدین کی دعاؤں سے میٹرک کے بعد ان کو پی، آئی، اے میں بڑی اچھی جاب مل گئی۔ یہ ان دنوں کی بات ہے جب میٹرک بہت تعلیم ہوا کرتی تھی۔ آج سے ۴۰ سال قبل کی بات ہے۔ میرے ماموں اور ممانی بڑی اونچی ہواؤں میں ہوا کرتے تھے۔ مگر انکے والدین جو بہت ہی نیک، متقی اور پرہیزگار تھے، گجرات میں مقیم تھے۔ جب کبھی بھی گجرات اپنے والدین کے پاس آتے تو والدین کو خرچہ دینے میں بہت تکلیف ہوتی اور ہزاروں باتیں سناتے اور پھر خرچہ دیتے۔ والدین چپ چاپ برداشت کرتے اور زبان نہ کھولتے کیونکہ جوان بچیوں کو بیاہنے کی ذمہ داری ان پر تھی۔ نانا بڑھاپے میں بھی مزدوری کرتے اور گھر کی گزراوقات ہوتی۔ نانا جان کے کل چار بیٹے اور تین بیٹیاں تھیں۔ سب کو دینی تعلیم کے ساتھ ساتھ حسب توفیق دنیاوی تعلیم بھی دلوائی مگر لاہور والے ماموں اعلیٰ عہدے پر فائز تھے۔ اپنی دولت کو خوب عیاشیوں میں اڑایا۔ ان کا گھر تک کرائے پر تھا۔ مگر وقت بدلتے دیر نہیں لگتی۔ نوکری سے ریٹائرمنٹ ہوئی تو ساری عیاشیاں ختم ہو گئیں۔ اولاد نااہل نکلی۔ پنشن کی جمع پونجی بچیوں کی شادی پر لگا دی۔ ایک بیٹی دوبارہ اجڑ کر آ گئی۔ مکان ذاتی تھا نہیں۔ گجرات والے آبائی مکان سے جو حصہ ملا وہ بھی کاروبار میں لگایا مگر سب کچھ لوگ کھا گئے کہ اللہ کی مدد نہ ہو تو انسان کہیں کامیاب نہیں۔ کبھی ہمیں وہ پینڈو سمجھ کر بات نہ کرتے تھے۔ مگر اب حال احوال پوچھنے کے ساتھ ساتھ پیسے بھی مانگتے ہیں۔ ہم ان کی بہت مدد بھی کرتے ہیں مگر انسانوں کی مدد سے کیا ہوتا ہے۔ آج وہ خود بول کر کہتے ہیں کہ یہ میرے والدین کی خاموش بددعائیں مجھے لگ گئی ہیں کہ میں ہر طرف سے ناکام ہو گیا ہوں۔ یقین کریں حکیم صاحب! ان کے دونوں طرح کے حالات میں نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھے ہیں۔ اس کے برعکس میری امی اور میرے ایک ماموں نے والدین کی بہت خدمت کی اور دونوں ہی دین اور دنیا میں شاد ہیں اور اولاد بھی کامیاب اور نیک ہے۔ سچ ہے والدین کا دل کبھی بھی نہیں دکھانا چاہیے۔ ورنہ دنیا ہی مکافات عمل ہے۔

☆قبرستان میں فاتحہ خوانی کے لیے گئے۔ محرم میں ویسے بھی لوگ آتے جاتے ہیں۔ ایک قبر پر سانپ دیکھا۔ لوگ پاس گئے تو وہ اندر قبر میں چلا گیا۔ پڑھائی کروائی۔ مولوی صاحب کو لایا گیا۔ پھر بھی وہ سانپ نہ نکلا اندر چلا گیا۔ ہم چلے گئے پیچھے مڑ کر دیکھا تو وہی سانپ قبر کے اوپر تھا۔ اللہ سے معافی مانگی اور اس بندہ کی معافی کے لیے بھی درخواست کی اور ورثاء کو بھی کہا۔ کیونکہ یہ بندہ یتیموں، بیواؤں کے زکوٰۃ کے پیسے کھاتا تھا۔ زکوٰۃ کمیٹی کا چیئرمین تھا۔ اللہ معاف فرمائے۔ آپ بھی ان کے لیے دعائے مغفرت کریں۔ ان کا نام عبداللہ ہے۔

(صفورا سلطانہ۔ لالہ موسیٰ)

☆ہمارے گاؤں میں ایک شخص رہتا ہے۔ اچھے خاصے مہنگے کپڑے پہنتا اور ہر وقت عیش و عشرت میں مبتلا، شراب کی محفلیں سجاتا۔ دوسروں کے گھروں کو اجاڑتا اور اپنے آپ بڑا بادشاہ سمجھتا تھا۔ تکبر اتنا کہ بس کیا بتائیں۔ حکیم صاحب! بہت مرتبہ ہمارے خاندان کو آپس میں لڑایا اور ایسا چھپا ہوا کردار ادا کیا جیسے وہ ہمارا خیرخواہ ہے۔ کافی دفعہ وہ اپنی پلاننگ میں کامیاب رہا۔ اب ہمارے ماموں کی شادی ہو رہی تھی۔ اس شخص کو گوارہ نہ ہوا کہ یہ خاندان آپس میں جڑ جائے۔ انہوں نے کافی تعویذ، گنڈے کروائے۔ کافی طور طریقے استعمال کیے کہ کسی طرح یہ رشتہ ٹوٹ جائے۔ لیکن اللہ تو اللہ ہے، وہ بادشاہ ہے۔ ہمیں پتہ چل گیا کہ یہ شخص ملوث ہو سکتا ہے لیکن محض شک بھی ہو سکتا ہے۔ میں نے اور میرے سارے گھرانے نے اللہ سے رو کر یہ دعا مانگی کہ ”اے اللہ! جو بھی دشمن ہے اسے ظاہر کر کے سزا دے“ دعا قبول ہوگئی۔ جولائی کے مہینے میں اسے فالج کا حملہ ہوا ایسی حالت کہ پورے گاؤں والے حیران اور پریشان کہ یہ اچانک کیا ہوا۔ اب وہ مفلوج ہے۔ دماغ پورا فٹ نہیں ہے۔ لیکن اپنی عادت سے پوری طرح باز نہیں آیا۔ خدا اسے ہدایت دے اور اس کے تمام گناہوں کو معاف کردے۔ (آمین)

☆حکیم صاحب! ایک شخص قبرستان سے مردوں کی ہڈیاں لے کر بیچتا تھا اور تعویذ بھی کرتا تھا۔ لوگوں کو بہت تنگ کر دیا تھا۔ لیکن آہ ایک ایسی تیز تلوار ہے کہ لوہے کو بھی کاٹتی ہے۔ لوگوں کی آہیں نکلتیں تھیں۔ خدا کا کرنا کیا ہوا کہ دوران چلہ اس کی ایسی حالت ہوئی کہ بڑی آنکھیں اچانک چھوٹی ہو گئیں اور کئی ماہ وہ ٹھیک نہیں ہوا۔ کئی عامل آئے، کئی ڈاکٹرز آئے لیکن کچھ فرق نہیں پڑا۔ بالآخر کسی اللہ والے نے انہیں یہ صلاح دی کہ خدا کے حضور استغفار کرو اور صدقہ خیرات کرو۔ ہوسکتا ہے کہ تمہیں معافی مل جائے۔ انہوں نے رو کر اللہ سے معافی مانگی اور نماز پڑھی، صدقہ و خیرات کی، اللہ نے اسے معاف کر دیا اور وہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ حکیم صاحب! ایسے قصے ہیں جن کو لکھتے وقت دل ڈرتا ہے کہ کہیں عیب جوئی نہ ہو جائے۔ روہڑی کے قریب ایک گاؤں میں گرمی کے موسم میں ایک شخص کی ماں نے باہر نماز پڑھنے کے بعد مصلے پر ذکر کرنا شروع کیا۔ قریب ہی سوئے ہوئے اس کے بیٹے نے ماں سے کہا کہ آہستہ پڑھو، میری نیند خراب ہو رہی ہے۔ ماں نے ذکر کرنا شروع کر دیا۔ بیٹے نے پھر کہا کہ سنتی نہیں کہ میری نیند خراب ہو رہی ہے۔ ماں نے پھر بھی اللہ اللہ کرنا شروع کر دیا۔ بیٹے نے غصے میں آکر ماں کو تھپڑ مارا اور ایسی آواز آئی کہ سارے جانور رسیاں چھڑا کر بھاگ گئے اور وہ شخص بالکل ہی برباد ہو گیا۔ نافرمان اولاد کا کیا حشر ہوتا ہے، یہ تو آپ خود ہی جانتے ہیں۔

☆چند دن پہلے سکھر میں ہم اپنے پاس والے گاؤں سے گاڑی کروا کر جامع مسجد سکھر میں ایک معروف عالم دین کا خطاب سننے کے لیے گئے۔ دو گھنٹے ایمان افروز خطاب سنا۔ خطاب سننے کے بعد واپسی کیلئے گاڑی والے کو فون کیا۔ لیکن وہ اپنے چکر لگا کے دو گھنٹے بعد آیا۔ خیر ہم صبر کر کے چلنے کے لیے بیٹھ گئے۔ وہ جگہ جگہ سٹاپ کرتا آرہا تھا ہم نے کہا حالات خراب ہیں۔ گاؤں جانا ہے، جلدی کرو لیکن انہوں نے کوئی اثر نہیں لیا۔ میرے دوست اور کزن سے ان کا جھگڑا بھی ہوا۔ گاڑی کا مالک بھی ساتھ تھا۔ انہوں نے بھی گالیاں دیں۔ ہم نے صبر کیا اور وہ ہمیں اتار کر چلا گیا اور کہا کہ میں چھ لاکھ کی گاڑی میں آپ سے پچاس روپے لے کر نہیں جاؤں گا۔ وہ چلا گیا۔ ہم بڑی مشکل سے وہاں سے واپس آئے۔ ایک ہفتہ بعد ان کی گاڑی کا ایکسیڈنٹ ہو گیا۔ ڈرائیور کو نقصان ہوا اور گاڑی کے شیشے بھی ٹوٹ گئے۔ چھ لاکھ کی گاڑی اب ڈیڑھ لاکھ میں بھی نہیں بک رہی۔

(غلام مرتضیٰ، پنوں عاقل)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں' کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں

ماہ ستمبر کے سوالات

سوال: مجھے جلدی چھپاکی ہے۔ سخت خارش اور جلن ہے۔ دراصل میں جل گئی تھی اس کا علاج چاہیے۔ (روبینہ)

سوال: میں دعا اور روحانی علاج پر یقین رکھتا ہوں۔ جب میں پرائمری کلاس کا طالب علم تھا تو مجھے کنٹھ مالا کا مرض (جسے آج کے دور میں کینسر کا نام دیا گیا ہے) لاحق ہوگیا اور تقریباً دو سال سے کنٹھ مالا کے زخم میں سے پیپ رس رہی ہے۔ جس کی بدبو اس قدر ناگوار ہوتی ہے کہ میرے قریب صرف میرے والدین ہی رہتے ہیں۔ میرے والدین باوجود تنگ دستی کے میرا ہر قسم کا علاج کروا رہے ہیں لیکن فائدہ نہ ہوا۔ اگر کوئی اسکا علاج تجویز کرے تو مہربانی ہوگی۔
(ملازم حسین، خانیوال)

سوال: میرا مسئلہ الرجی ہے۔ بہت پکے ہوئے جاپانی پھل، املوک یا شہتوت کھانے کے بعد بھی حلق میں خارش ہوتی ہے۔ براہ کرم ایسی دوا بتائیں کہ سکون ہو جائے۔
(محمد افتخار' چکوال)

سوال: میری دو ماہ بعد شادی ہے میں چاہتی ہوں کہ آپ مجھے کچھ ایسا نسخہ تجویز کریں جس میں مجھے نہ تو بہت زیادہ محنت کرنی پڑے اور نہ کھانا اور پینا پڑے کیونکہ میرے پاس وقت کی بہت کمی ہے۔ آپ کے نسخہ کی بدولت میرا رنگ نکھر جائے، ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جائے۔ ہاتھوں اور پیروں کی صفائی کیلئے کوئی بہترین نسخہ یا ابٹن بتا دیں۔
(صائمہ ناز)

سوال: میرے بال بہت گر رہے ہیں۔ تقریباً آدھے سے زیادہ گنجا ہوگیا ہوں۔ بال بہت روکھے اور کمزور سے ہیں۔ اس کا کوئی موثر اور آزمودہ نسخہ بتائیں جس سے بال ٹھیک ہو جائیں اور جہاں سے بال ختم ہو گئے ہیں وہاں پھر اُگ آئیں۔ (بابر حسین بلوچ)

اگست کے جوابات

☆ بہن آپ آواز کی شائستگی کیلئے یہ نسخہ استعمال کریں صبح نہار منہ ایک دانہ کشمش اور ایک دانہ مرچ سیاہ چبا کر نگل لیں۔ دوسرے دن دو دانہ کشمش، دو دانہ مرچ سیاہ اسی طرح ہر روز ایک دانہ کشمش ایک دانہ مرچ سیاہ کا اضافہ کرتے جائیں۔ اکیسویں دن، 21 دانے کے بجائے 19 دانے کشمش، 19 دانے مرچ سیاہ۔ اب واپس ہر روز ایک ایک دانہ کم کرتے جائیں اور آخری دن ایک دانہ رہ جائیگا۔ آواز پختہ، خوبصورت سریلی ہو جائیگی۔ (ایم صادق' پشاور) ☆ آپ مستقل پھلوں کا استعمال کریں۔ تازہ جوس لیں، سبزیاں استعمال کریں، خوبانی خشک اور چھوہارہ ایک عدد رات کو 3 کلو دودھ میں بھگو دیں صبح نہار منہ کھالیں۔ اس طرح چند ہفتے کریں۔ (اطہر علی، سرگودھا) ☆ بھائی آپ دوست دار بن جائیں، دشمن دار نہ بنیں۔ معاف کرنا اور جھک جانا اللہ تعالیٰ سے مانگیں۔ یہ سب سے بڑی طاقت ہے۔ (ایڈیٹر)

☆ نشادر ٹھیکری اور عقرقرحا ہموزن پیس کر زبان کے نیچے چٹکی ملیں اور 10 منٹ تک لگی رہنے دیں۔ پھر ہلکے نیم گرم پانی سے کلی کریں۔ دن میں 3 بار، 3 ماہ تک ایسا کریں۔ (روبینہ شہباز، گجرات) ☆ بدھاری قند، بکھرا، اسگند ناگوری ہموزن پیس کر ½ چمچہ 3 بار گرم دودھ کے ہمراہ 40 دن لیں۔ (پروفیسر عابد قریشی) ☆ ثمینہ بیٹا! اللہ پاک سے دعا ہے کہ اللہ آپ کی خواہش کو پورا کرے (آمین)۔ اس کیلئے میں دو وظیفے بھیج رہی ہوں۔ آپ سے ایک گزارش کرنی ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ صدقہ دیا کریں اور پرندوں کو دانہ ڈالیں۔ انشاء اللہ، اللہ آپ پر اپنی رحمت نازل فرمائیں گے (آمین) ☆ (i) اگر کسی عورت کا حمل قائم نہ رہتا ہو یا ضائع ہو جاتا ہو یا بچہ پیدائش کے بعد فوت ہو جاتا ہو تو اسے چاہیے کہ جب امید ہو جائے تو باوضو حالت میں تھوڑے سے گڑ پر ہفتہ یا اتوار کے دن تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر دم کرے اور کھائے۔ تین ماہ تک ہر ہفتہ یا اتوار کے دن یہ عمل کرے۔ بفضل باری تعالیٰ حاملہ کا حمل قائم رہے گا۔ اللہ تعالیٰ اسے نیک اور صالح اولاد سے نوازے گا اور جو بچہ پیدا ہوگا اس کی عمر طویل ہوگی۔ ☆ (ii) جس عورت کے بچے مر جاتے ہوں اس کیلئے عمل ہے کہ پہلے مہینے میں پاؤ بھر دیسی اجوائن، آدھ پاؤ سیاہ مرچ، ڈھائی پاؤ شہد خالص پر چاند کے شروع میں پیر کے دن اشراق کی نماز کے بعد آیت مبارک حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ 450 بار، 40 بار سورۃ الشمس کو پڑھ کر دم کریں پھر روزانہ ایام حمل میں ایک چٹکی اجوائن کی، تین دانے سیاہ مرچ کے اور ایک انگلی شہد کی روزانہ کھانا نہایت مجرب ہے۔ اگر اشیاء ختم ہو جائیں تو دوبارہ پھر پڑھ کر تیار کرلی جائیں۔ (شمائلہ عابد، اٹک)

عبقری سے فیض پانے والے

"ہاضم خاص" کا کرشمہ

(محمود الحسن)

بندہ آپ کے ماہنامہ عبقری کا مستقل قاری اور ممبر ہے۔ بیوی کے ہیپاٹائٹس کا علاج آپ سے جاری ہے۔ میں خود بدہضمی اور گیس کے ساتھ ساتھ نزلہ کا شکار رہتا ہوں۔ اس سلسلے میں خود حاضر ہوا تھا اور آپ کے مطب سے بدہضمی، گیس کا کورس بمعہ بنفشی قہوہ لیا۔ اتفاقاً وہیں آپ سے ملاقات ہوگئی اور آپ نے ہاضم خاص بھی ساتھ تجویز فرمایا۔ اس سے الحمد للہ کافی آرام ہے یہ دوائی واقعی نعمت خداوندی ہے۔ اب اپنے بیٹے کے ایک مسئلے کو لیکر حاضر ہوں اس مرض کا میں خود شکار تھا یعنی ٹانگوں کی ہڈیوں کا ٹیڑھا پن۔ 1980ء میں میں نے دونوں ٹانگوں کا آپریشن کرایا جس سے ٹیڑھے پن میں کافی فرق پڑا، کیونکہ میں نفسیاتی طور پر بڑا Depress رہتا تھا اور بہت محسوس کرتا تھا اب میرے بیٹے کے ساتھ یہ مسئلہ ہے۔ میں نے آج تک اس سے اس موضوع پر بات نہیں کی لیکن یقیناً وہ بھی اس کرب سے گزر رہا ہوگا، جس سے میں گزرا ہوں۔ وہ B.S.C کر رہا ہے۔ بڑا ذہین، نمازی، نیک اور صالح بچہ ہے لیکن Deformity کا شکار ہے۔ اس کا قد بھی کافی چھوٹا ہے۔ کیا طب میں اس کا موثر حل ہے؟ یعنی اس کا قد بھی بڑھ جائے اور کسی حد تک نقص دور ہو جائے یا آئندہ خدانخواستہ مزید نہ بڑھے۔ آپ سے خصوصی درخواست ہے کہ اس سلسلے میں ہماری مدد کریں۔ آپ کی تجویز کردہ دوائی کے فوائد کے بعد مجھے اللہ کی ذات سے بہت امید ہے کہ آپ کی دوائی سے میرا بیٹا بھی شفایاب ہو جائیگا۔

کاروبار میں ترقی کیلئے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ: ہر روز ۷۸۶ مرتبہ پڑھیں کاروبار میں ترقی ہوگی۔ یَا وَهَّابُ مہینے کے درمیان میں جمعہ کو نصف شب 2 رکعات نماز حاجت پڑھ کر بعد سلام 300 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں پھر 400 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں 200 مرتبہ پڑھ کر کھڑے ہو کر دعا کریں اور 134 مرتبہ سجدہ میں پڑھ کر دعا کریں اور اول و آخر میں 11، 11 بار درود ابراہیمی پڑھیں۔ 3 یوم میں حاجت پوری ہوگی انشاء اللہ مکمل اعتماد سے عمل کریں۔ (علی احمد، آزاد کشمیر)

معدے اور بے خوابی کیلئے: دھنیا نیند آور ہے اور اس کا استعمال معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔

آپ کا خواب اور تعبیر

روتی ہوئی لڑکی

خواب: میں اپنے گھر کے باہر کھڑا ہوں وہاں سے ایک لڑکی روتی ہوئی گزرتی ہے۔ جس طرف لڑکی کا گھر ہے میں بھی اس طرف چل پڑتا ہوں تھوڑی دیر کے بعد لڑکی کا گھر آجاتا ہے۔ وہ گھر کے اندر چلی جاتی ہے اس کے ساتھ اس کی چھوٹی بہن بھی ہوتی ہے۔ میں اس کے پیچھے اس کے گھر میں داخل ہو جاتا ہوں۔ گھر میں دو راستے ہیں ایک راستہ گھر کے باغ کی طرف جاتا ہے اور دوسرا راستہ کمروں کی طرف۔ میں باغ والے راستے کی طرف چلا جاتا ہوں۔ جب لڑکی مجھے دیکھتی ہے تو وہ بھی میرے پاس آجاتی ہے۔ وہ اب بھی رو رہی ہوتی ہے۔ میں اس سے رونے کی وجہ پوچھتا ہوں لیکن وہ کچھ نہیں بتاتی بلکہ روتی ہی رہتی ہے۔ پھر ہم دونوں باغ میں ایک طرف ہو کر بیٹھ جاتے ہیں تاکہ ہمیں کوئی دیکھ نہ سکے۔ میں ایک بار پھر اس کے رونے کی وجہ پوچھتا ہوں پھر وہ اتنا بتاتی ہے کہ میں ایک غریب گھرانے کی لڑکی ہوں، میرے ماں باپ یہاں پر کام کرتے ہیں۔ اتنا ہی بتاتی ہے کہ مجھے باغ میں دو آدمیوں کے بولنے کی آواز آتی ہے، میں لڑکی سے کہتا ہوں کہ چپ ہو جاؤ لیکن وہ پھر سے رونا شروع کر دیتی ہے۔ دونوں آدمی ہمیں دیکھ لیتے ہیں اور مجھے پکڑ کر گھر کے مالک کے پاس لے جاتے ہیں اور لڑکی کو بھی گھر بھیج دیتے ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد ایک آدمی مجھ سے کچھ پوچھنے کے لیے آتا ہے تو میں دیکھتا ہوں کہ میرا بڑا بھائی بھی میرے ساتھ کھڑا ہوا ہے۔ وہ مجھ سے کچھ نہیں کہتا بلکہ میرے بھائی سے بدتمیزی کرنے لگتا ہے۔ میرے بھائی نے ٹوپی پہن رکھی تھی۔ وہ آدمی میرے بھائی کے سر سے ٹوپی اتار لیتا ہے۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (آصف علی۔ ملتان)

تعبیر: خواب کے مطابق آپ اپنی حالت پر رحم کریں۔ ورنہ بہت بڑی مصیبت میں پھنس سکتے ہیں۔ آپ ایسی ہمدردی نہ کریں جس سے آپ کی اور گھر والوں کی عزت میں فرق آ جائے۔ آپ اپنے بھائی سے مشورہ کریں اور عزت کے ساتھ رشتہ کی بات کریں۔ اس میں آپ کی اور سب لوگوں کی عزت ہے۔ (واللہ اعلم)

غفلت سے نقصان

خواب: میں نے دیکھا کہ میں باتھ روم میں واش بیسن کی طرف کھڑی منہ ہاتھ دھو رہی ہوں کہ اچانک میرے منہ سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے اور میرا ہاتھ اور چہرہ اس میں تر ہو جاتا ہے۔ میں خوف زدہ ہو کر اپنی شادی شدہ بڑی بہن کے پاس آتی ہوں تو وہ کہتی ہے یہ کیا ہو گیا۔ ڈاکٹر کو نہیں دکھایا اور وہ بہت اطمینان سے بیٹھی ہوئی یہ بات کہہ رہی ہوتی ہیں۔ میں جواب میں کہتی ہوں باجی یہ سب اوپر والے کی رضا سے ہے، مجھے اتنے دن سے تکلیف ہے اور میں اسے معمولی سمجھ کر ٹال رہی تھی۔ پھر ایکدم سے درد دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور مجھے سب دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ میرا چھوٹا بھائی بھی میرے ساتھ بیٹھا ہوا ہے اور میں دل میں یہ سوچ رہی ہوں کہ اب میں زندہ نہیں بچوں گی، پھر منظر بدل جاتا ہے جو مجھے یاد نہیں۔ (عابدہ پروین۔ لاہور)

تعبیر: خواب کے مطابق تو کسی بیماری کا اشارہ ہے۔ حالت اچھی نہیں ہے۔ اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اپنی صحت کا خیال رکھیں، ایسا نہ ہو کہ تھوڑی سی غفلت سے بڑا نقصان ہو جائے۔ زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کریں۔

خوشحالی ملے گی

خواب: کچھ اس طرح دیکھا کہ میں اور میرا چھوٹا بھائی خود کو بہت سبزے یعنی بہت خوبصورت گھاس پر چلتے پھرتے پاتے ہیں اور دونوں بھائی بہت خوش گوار موڈ میں ہیں۔ اس دوران دونوں بھائی درختوں پودوں کی نرم نرم شاخیں توڑ کر ایک جگہ اکٹھی کر کے چھوٹی ڈھیری لگا دیتے ہیں۔ پھر اس کے بعد آگے چلتے ہیں تو نہر کے کنارے پر ہوتے ہیں اور نہر میں پانی بند ہوتا ہے۔ وہاں پانی ہمارے گھٹنوں تک آتا ہے اور کہیں خشک ریت ہے اور اس طرح دونوں بھائی دوسری جانب نہر کے کنارے پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہم دونوں بھائی پھر واپس آنے کے لیے نہر میں داخل ہوتے ہیں، اس وقت میں دیکھتا ہوں کہ کچھ آدمی نہر میں مٹی ڈال رہے ہیں۔ اس کے بعد جب ہم وہاں سے گزر رہے ہوتے ہیں تو نہر میں اس وقت پتہ نہیں کہاں سے پانی آجاتا ہے اور نہر میں پانی بڑھتا جاتا ہیں۔ ہم دونوں بھائی ایک دوسرے سے کچھ فاصلے پر کنارے پر پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں کیونکہ ہم دونوں کو تیرنا نہیں آتا۔ پانی نہر کے کناروں تک پہنچ جاتا ہے اور میں کوشش کرتے کرتے کنارے کے قریب پہنچ جاتا ہوں لیکن پھر بھی ڈوبنے لگتا ہوں۔ خود کو بچانے کی کوشش میں اچانک کنارے پر اُگی ہوئی کچھ گھاس وغیرہ میرے ہاتھ میں آجاتی ہے اور میں زور لگا کر نہر سے باہر نکل جاتا ہوں اور اس کے بعد چھوٹے بھائی کی طرف دیکھتا ہوں تو وہ بھی پانی میں غوطے کھا رہا ہوتا ہے۔ میں آگے بڑھ کر اپنی قمیض اتار کر اس کی طرف پھینکتا ہوں کہ اس کو پکڑ لو لیکن اسے اس وقت ہوش نہیں رہتا اور وہ پانی میں جا رہا ہوتا ہے۔ پھر میں اچانک ہی پانی میں چھلانگ لگا دیتا ہوں۔ اس وقت بھائی پانی میں ڈوب رہا ہوتا ہے تو میں اسے پکڑ کر بغل میں لے لیتا ہوں اور کنارے پر پھر کوئی گھاس وغیرہ پر ہاتھ پڑ جاتا ہے اور اس طرح چھوٹے بھائی کو بھی کنارے پر لانے میں کامیاب ہو جاتا ہوں، لیکن وہ ہوش میں نہیں ہوتا۔ میں اس کو کنارے پر لٹاتا ہوں اور اس وقت میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (طارق سلیم۔ وہاڑی)

تعبیر: خواب کے مطابق آپ کی تمام پریشانیاں جلد ختم ہو جائیں گی اور ایک بہت اچھی خوشحال زندگی ملے گی (انشاء اللہ)۔ کسی کام میں آپ دونوں بھائیوں کو نفع ہوگا۔ لیکن چھوٹے بھائی کو کچھ نقصان پہنچ سکتا ہے، اگر آپ نے اس کا خیال رکھا تو اس کی بھی حفاظت رہے گی، زیادہ نقصان نہیں ہوگا۔ آپ اس کا پورا خیال رکھیں۔ برے دوستوں کی محفل اور ان کے مشوروں سے اجتناب کریں۔

سورۂ یٰسین کی تلاوت

خواب: میں نے خواب دیکھا کہ میں اور میری بڑی بہن ٹیوشن سے گھر واپس آئے ہیں۔ اتنے میں گھنٹی بجتی ہے اور کچھ اجنبی مہمان گھر میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جن میں کچھ بزرگ اور ایک لڑکی بھی تھی۔ امی نے ان کو سلام کرنے کو کہا اور بزرگ مہمان آتے رہے، میں سلام کرتی رہی۔ ایک بزرگ ہمارے نیچے والے صحن میں تسبیح پڑھتے ہوئے اس طرح ٹہل رہے تھے کہ میں باوجود کوشش کے ان بزرگ کا چہرہ نہ دیکھ سکی۔ پھر میں نے انہیں جھک کر سلام کیا اور بزرگ نے میرے سر پر ہاتھ پھیرا اور گردن کے پیچھے بوسہ لیا اور دعا دینے لگے کہ تو ہمیشہ کامیاب رہے اور ہر امتحان میں پاس ہو۔ میں نے لڑکی کا ہاتھ پکڑ کر بزرگ کے بارے میں پوچھا کہ یہ کون ہیں تو وہ ٹال گئی۔ پھر صحن میں دوبارہ گئی تو بزرگ نہیں تھے پھر میری آنکھ کھل گئی۔ (ریحانہ۔ پشاور)

تعبیر: ماشاء اللہ خواب مبارک ہے آپ کے کام آسان ہوں گے بشرطیکہ آپ نیک اعمال کا اہتمام کریں، آپ روزانہ فجر کی نماز کے بعد ایک بار ''سورۃ یٰسین'' کی تلاوت کا اہتمام کریں۔

اولاد نرینہ: تیسرے ماہ کے آغاز میں ایک ہفتہ میاں بیوی یا دونوں میں سے کوئی ایک روزانہ سورہ بقرہ مکمل تلاوت کرے اور پانی دم کر کے پئیں انشاء اللہ بیٹا ہوگا۔

عبدالسلام عادل، حیدرآباد

غیبی مدد کا ایک ناقابل فراموش واقعہ

''ایک بزرگ نے یہ پتا بتایا ہے لہٰذا مجھے یقین ہے کہ یہ غلط نہ ہوگا۔ میں اندر جا کر دیکھ لیتا ہوں۔ اگر اوپر جانے کا راستہ نہ ملا تو میں آپ کے بتائے ہوئے راستے پر گلی والے دروازے پر چلا جاؤں گا۔ رہنمائی کے لیے آپ کا بھی بہت بہت شکریہ۔''

پیر ۲۷ راکتوبر ۲۰۰۸ء میری زندگی کا ایک اہم دن ہے، جسے تاعمر فراموش نہیں کیا جاسکے گا۔ شام تقریباً پونے چار بجے کا وقت تھا اور میں اپنے کچھ تحقیقی کام کیلئے بیدل لائبریری پہنچا تھا۔ لائبریری کھلنے کا وقت شام چار بجے سے آٹھ بجے تک تھا۔ کراچی شہر میں بہادر آباد بہت معروف جگہ ہے اور بہادر آباد چورنگی سے متصل علاقہ شرف آباد کہلاتا ہے۔ یہاں شرف آباد کلب ہے اور پہلی منزل پر ایک بڑی لائبریری ہے جسے اہل علم اور علم کے متوالے بیدل لائبریری کے نام سے جانتے ہیں۔

متذکرہ کتب خانہ نادرونایاب کتب کے ساتھ ساتھ قدیم وجدید رسائل کا خزانہ اپنے دامن میں سمیٹے ہوئے ہے۔ ایسے ہی نادرونایاب رسائل سے استفادہ کی لگن احقر کو کتب خانے تک لے گئی۔ کلب کا دروازہ چند فٹ کے فاصلے پر بالکل سامنے تھا یعنی اگلے ہی منٹ میں بندہ لائبریری میں ہوتا کہ اچانک دروازے اور میرے درمیان ایک موٹرسائیکل حائل ہوگئی۔ ہیلمٹ لگائے ایک نوجوان موٹرسائیکل سوار مجھ سے انگریزی میں مخاطب ہوا اور ایک عمارت کا پتا پوچھنے لگا۔ میں نے اسے بتایا ''میں تو خود مسافر ہوں اور لوگوں سے پوچھتے پوچھتے بیدل لائبریری تک پہنچا ہوں۔'' ''انکل! میں صبح سے پریشان ہو رہا ہوں مگر یہ پتا نہیں مل رہا۔'' اس نے کہا۔ ''اگر آپ کے پاس ان کا فون نمبر ہو تو فون پر رابطہ کرلیں۔'' میں نے انہیں مشورہ دیتے ہوئے کہا اور وہ پریشانی ظاہر کرتے ہوئے بولا۔ ''بڑی مشکل سے ایک گھنٹہ پہلے رابطہ ہوا تھا۔ اسی علاقے کی نشان دہی کی تھی مگر ایک گھنٹہ گزرنے کے باوجود ابھی تک یہ پتا نہیں مل رہا۔'' میں نے پھر وضاحت کی۔ ''بھائی! میں تو یہاں پر مسافر ہوں۔ دیکھئے وہ سامنے ایک دو دکانیں ہیں۔ ان دکان والوں سے معلوم کرلیں۔ یقیناً یہ آپ کی مدد فرمائیں گے۔''

''ارے انکل! یہاں کراچی میں کوئی کسی کی مدد نہیں کرتا۔'' وہ جیسے اہل کراچی سے بہت مایوس تھا۔ میں مسکرایا۔

''مگر بھائی! مجھے تو لوگوں نے یہاں تک پہنچنے میں بڑی مدد کی ہے۔ آیئے میں آپ کو معلوم کردوں۔'' میں دکانوں کی طرف مڑا تو اس نے میرا ہاتھ پکڑ کر اپنی طرف کھینچا اور قریب کرتے ہوئے دوسرے ہاتھ سے ہیلمٹ اتارا اور مسکراتے ہوئے بولا۔ ''انکل! آپ کچھ زیادہ شریف آدمی معلوم ہوتے ہیں۔ آپ کو کسی نے لائبریری کا پتا غلط بتایا ہے۔ یہ لائبریری کا دروازہ نہیں ہے۔ لائبریری کا دروازہ برابر والی گلی میں ہے۔ آپ وہاں سے جائیں، آئیں میں آپ کو دروازہ دکھاتا ہوں۔'' مگر میں نے وضاحت کی کہ ایک باریش شخص نے یہ پتا بتایا ہے اس لیے یقیناً غلط نہیں ہوسکتا اور پھر اوپر عمارت پر ''بیدل لائبریری'' کا بورڈ بھی لگا ہوا نظر آرہا ہے۔'' اس نے کہا عمارت تو یہی ہے مگر لائبریری کا دروازہ گلی میں ہے۔ میں نے کہا۔ ''ایک بزرگ نے یہ پتا بتایا ہے لہٰذا مجھے یقین ہے کہ یہ غلط نہ ہوگا۔ میں اندر جا کر دیکھ لیتا ہوں۔ اگر اوپر جانے کا راستہ نہ ملا تو میں آپ کے بتائے ہوئے راستے پر گلی والے دروازے پر چلا جاؤں گا۔ رہنمائی کے لیے آپ کا بھی بہت بہت شکریہ۔''

وہ میری باتیں سن کر مسکرایا اور بولا۔ ''مجھے غور سے دیکھو...... میرا نام اختر بلوچ ہے اور میں اس علاقے کا ڈکیت ہوں۔ یہاں دن رات جتنی بھی وارداتیں ہوتی ہیں وہ ہم ہی کرتے ہیں۔ مجھے کسی بلڈنگ کا پتا نہیں پوچھنا......'' وہ بولے جارہا تھا اور میں خاموشی سے اس کی باتیں سن رہا تھا اور سوچ رہا تھا کہ آج تک تو ایسی وارداتوں کی خبریں ہی سنتے تھے مگر آج تو لگتا ہے کہ میں بھی خبر ہی بن جاؤں گا۔ وہ ہنستے مسکراتے مجھ سے ایسے باتیں کررہا تھا جیسے میرا جاننے والا ہے۔ اس نے اپنی قمیض کا دامن اٹھایا اور دائیں بائیں لگے اسلحے کی طرف اشارہ کرکے بولا۔ ''یہ دیکھ رہے ہیں نا آپ......'' میں نے کہا۔ ''جی ہاں! بالکل دیکھ رہا ہوں۔'' پھر اس نے ہنستے ہوئے کہا: ''شلوار کی جیب سے لے کر جہاں جہاں جو کچھ ہوتا ہے ہمیں سب پتا ہوتا ہے۔'' اس نے بات کرتے کرتے میری قمیض کے سامنے والی جیب میں ہاتھ ڈالا اور جیب میں موجود موبائل، کیش، ٹیلی فون ڈائریکٹری اور دیگر اشیاء اپنے ہاتھ میں پکڑ لیں۔ میں نے بایاں ہاتھ جیب پر رکھا اور روکنے کی کوشش کی۔ اس نے دوسرے ہاتھ سے اپنی قمیض کا دامن اٹھایا اور اسلحے کی طرف اشارہ کیا۔ ''یہ دیکھ رہے ہیں......؟'' ''ہم جب کچھ لینا چاہتے ہیں تو......'' میں نے (بقیہ: صفحہ نمبر 45 پر)

آنسو نکلے اور کام بن گیا

بغیر کسی ظاہری اسباب کے ذات باری تعالیٰ نے اپنے راستے میں قبول کیا اور یوں میں نے اسباب سفر باندھا۔

(خورشید انور، نوشہرہ ایبٹ آباد)

یہ ۱۹۹۲ء کی بات ہے۔ میں فوج میں سروس کرتا تھا۔ دو ماہ کی چھٹیاں گزارنے گھر آیا۔ نوجوانی کا دور تھا، دینی رغبت نہ تھی کہ نماز روزہ اور اعمال کی پابندی کرتا۔ سارا سارا دن دوستوں کے ساتھ گھومتا پھرتا۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ میں بیمار پڑ گیا۔ بخار اترنے کا نام نہ لیتا تھا۔ ایک رات اللہ کریم نے اپنی طرف متوجہ کیا۔ رات کو بہت رویا، گھر والے سارے جاگ گئے۔ سب پریشان تھے۔ والدہ صاحبہ میرے لیے رات کو دعائیں مانگتی رہیں۔ خیر صبح میرا بخار اتر گیا۔ کیونکہ رات کو میں نے اللہ کریم کے حضور بہت توبہ کی اور دل سے عہد کیا کہ نماز نہ چھوڑوں گا۔ میں نے ڈاڑھی بھی رکھ لی اور دل سے عہد کیا کہ ڈاڑھی نہ منڈواؤں گا۔ چھٹیاں ختم کرکے جب میں یونٹ میں پہنچا تو عمرے کے لیے سرکاری لیٹر آیا تھا۔ دو مفت ویکنسیاں تھیں جو حکومت کے خرچ پر عمرہ ادا کریں گے۔ میں نے بھی بسم اللہ پڑھ کر اپنا نام دیا۔ یہ بھی وضاحت کردوں کہ دو ویکنسیاں تھیں اور ۲۰/۲۵ یونٹس جن میں ہر یونٹ میں ہزار سے اوپر جوان ہوتے ہیں۔ خیر پہلی قرعہ اندازی یونٹ میں ہوئی۔ اللہ نے وہاں سے سرخرو کیا اور میرا نام نکل آیا۔ اس کے بعد مختلف جگہوں سے ہوتا ہوا میرا نام ہیڈکوارٹر میں چلا گیا اور ایک دن ایسا مبارک آیا کہ وہاں سے بھی میرا نام نکل آیا اور خداوند کریم نے مجھے عمرہ کی سعادت سے بہرہ مند کیا۔ اب آپ خود سوچیں کہ ایک غریب آدمی کہ جس کے ذاتی اخراجات تنخواہ سے مشکل سے پورے ہوتے ہیں، بغیر کسی ظاہری اسباب کے ذات باری تعالیٰ نے اپنے راستے میں قبول کیا اور یوں میں نے اسباب سفر باندھا کہ آرمی کے قافلے کے ساتھ عمرہ کی ادائیگی کیلئے روانہ ہوا۔ میرا دل ہواؤں میں اڑا جارہا تھا۔ اب وہاں کے حالات آپ کو کیا بتاؤں۔ خداوند کریم نے ایسی آسانیاں پیدا کیں کہ سارے ارکان، حجر اسود کا بوسہ، رکن یمانی اور مقام ابراہیم پر نوافل کا ادا کرنا اور مدینہ شریف میں مصلّٰے رسول ﷺ پر دو رکعت نوافل پڑھنے کی سعادت نصیب ہوئی، تہجد کی اذان سنتے ہی مسجد کی طرف دوڑ لگاتا۔ کیا بتاؤں یہ تو وہی حضرات جانتے ہیں جنہوں نے اپنی آنکھوں کو (بقیہ: صفحہ نمبر 45 پر)

فتنوں کے دور میں اسوقت گوشہ نشینی کی اجازت ہے جبکہ پوری کوشش کے بعد بھی کہیں بھی حق کو قبول نہ کیا جائے۔ (اکابر)

صحت قائم رکھنے کے 12 راہنما اصول

ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

انسانی جسم کو تندرست رکھنے کے لیے سیر اور ورزش انتہائی ضروری ہے۔ رات کے کھانے کے تقریباً چار گھنٹے بعد انسان کو سونا چاہیے۔ اس دوران سیر انتہائی ضروری ہے۔ سیر کچھ دیر کے لیے تیز اور کچھ دیر کے لئے آہستہ ہونی چاہیے جس کو چہل قدمی بھی کہا جاسکتا ہے۔

آم اور انار کھانے سے انسان کے منفی جذبات، ذہنی تناؤ کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت...... یعنی زندگی کو خوشگوار طریقے سے گزارنے کے لیے انسان کو کچھ ضروری چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ ورنہ یہ نعمت زحمت بن جاتی ہے اور انسان زندگی سے بیزار ہو کر بعض دفعہ خودکشی کی طرف راغب ہو جاتا ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے بعد ہی انسان کی زندگی خوشگوار ہو سکتی ہے۔ ورنہ بیمار آدمی زندگی سے چھٹکارا حاصل کرنے کی طرف بھی سوچنا شروع کر دیتا ہے۔ انسانی جسم کو روحانی اور جسمانی دونوں طرح سے تندرست رکھنے کے لیے ان باتوں کا مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

1) عبادت: مسلمانوں میں پانچ وقت نماز روحانی سکون کا بہترین طریقہ ہے۔ اس سے انسان کو اندرونی سکون و آرام ملتا ہے اور جسم کی کھچاوٹ اور تناؤ وغیرہ ختم ہو جاتا ہے۔ انسان میں یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔

2) چائے سے پرہیز: چائے، کافی اور دوسرے کیفین والے مشروبات سے پرہیز ضروری ہے۔ یہ ایک پیٹنٹ دوا ہے جو انسانی جسم کے مختلف حصوں کو مشتعل کرتی ہے۔ اس کا زیادہ اور بے قاعدہ استعمال انسان میں ڈپریشن تھکاوٹ اور جلد بڑھاپے کی طرف لے جاتا ہے۔ چائے کے بجائے دوسری قسم کی جڑی بوٹیوں پر مبنی مشروبات استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر گل بابونہ کی چائے، میتھروں کی چائے، سونف کی چائے۔ گل بابونہ کی چائے نظام اعصاب کو قوت اور آرام بخشتی ہے۔ سونف کی چائے جگر اور گردہ کے فعل کو ٹھیک کرتی ہے اور پیپرمنٹ کی چائے معدہ کے نظام کو درست کرتی ہے۔ کیفین سے آزاد چائے میں کیفین کی تھوڑی سی مقدار رہ جاتی ہے اور ساتھ ہی وہ کیمیکل بھی رہ جاتا ہے جس کے ذریعہ کیفین کو نکالا گیا ہو۔

3) نیند: نیند کا مناسب نہ ہونا انسان کو سست کر دیتا ہے۔ یہ آپ کے چہرے کے اثرات کو متاثر کرتا ہے اور آپ کے طرز عمل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو کم نیند کے عادی ہو چکے ہوں وہ جلد بڑھاپے کی طرف چلے جاتے ہیں۔ نیند کم از کم 7 سے 8 گھنٹے ہونی چاہیے۔ کچھ لوگ 6 گھنٹے کی نیند سے بھی گزارہ کر لیتے ہیں اور یہ چیز ان پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ زیادہ نیند سے بھی انسان کا دماغ کنفیوز ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ رات کو دیر سے سو کر صبح دیر سے اٹھتے ہیں۔ یہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ہمیشہ مقررہ وقت پر سو کر مقررہ وقت پر اٹھنے والے لوگ ہی صحتمند زندگی پاتے ہیں۔

4) گھی یا تیل: انسان کو سیر شدہ چربی یا تیل سے گریز کرنا چاہیے اور چربی والے گوشت کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ہمارے جسم کو بہت کم گھی یا چربی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کچھ حیاتین اے، ڈی، ای اور کے ان میں حل پذیر ہیں۔ زیادہ گھی یا تیل استعمال کرنے سے انسان موٹاپے، دل کے امراض اور کینسر کا شکار ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے کم گھی کھانے سے جلد خشک اور ہارمونز میں توازن نہیں رہتا اور توانائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق نے یہ بتایا ہے کہ زیتون کے تیل کے استعمال سے انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور دل کے امراض کو خطرہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کے علاوہ تلوں کا تیل اور سورج مکھی کا تیل بھی فائدہ مند ہے۔

5) خوشبو: رسول کریم ﷺ نے خوشبو کو پسند فرمایا ہے۔ خوشبو انسان کے دماغ پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ خوشبو وہ استعمال کرنی چاہیے جن میں پھلوں اور پھولوں کی خوشبو موجود ہو اور انسان خود خوشبو نہ لگائے تو اس کے کمرہ میں خوشبو کا موجود ہونا ضروری ہے۔ آج کل بہت سی بیماریوں کا علاج خوشبو کے ذریعہ ہو رہا ہے۔ جسے اروما تھراپی کہتے ہیں۔ گلاب کی خوشبو انسان کو آرام و سکون دیتی ہے اور گہری نیند لاتی ہے۔ پیپرمنٹ اور دارچینی کی خوشبو سکون دیتی ہے۔

6) پانی اور مشروبات: پانی زیادہ پینا چاہیے۔ زیادہ پانی جلد کو صحت مند رکھتا ہے۔ مصنوعی مشروبات سے پرہیز کریں۔ پانی کو کھانے کے ساتھ مت استعمال کریں، یہ نظام انہضام کو خراب کرتا ہے۔

7) سبزیاں و پھل: بہت سی سبزیاں اور پھل انسان کے جسم پر مثبت اثرات رکھتے ہیں مثلاً آم اور انار کھانے سے انسان کے منفی جذبات، ذہنی تناؤ کا خاتمہ ہوتا ہے۔ سویابین، مٹر اور دوسری سبزیاں مثلاً گوبھی وغیرہ تھائی رائڈ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ سلاد انسان کے اعصابی تناؤ کو کم کرتا ہے اور پرسکون نیند لاتا ہے۔ شلغم اور آلو بھی سکون آور اثرات رکھتے ہیں۔

8) ورزش: انسانی جسم کو تندرست رکھنے کے لیے سیر اور ورزش انتہائی ضروری ہے۔ رات کے کھانے کے تقریباً چار گھنٹے کے بعد انسان کو سونا چاہیے۔ اس دوران سیر انتہائی ضروری ہے۔ سیر کچھ دیر کے لیے تیز اور کچھ دیر کے لئے آہستہ ہونی چاہیے، جس کو چہل قدمی بھی کہا جاسکتا ہے۔

9) جنسی رغبت: جائز جنسی خواہش کا پورا ہونا صحت کے لیے نہایت ضروری ہے ورنہ انسان میں تلخی اور دوسری اس قسم کی چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جنسی رغبت کم ہونے کی وجہ سے تناؤ قائم ہوتا ہے۔ گاجر، شکرقندی اور انار کے بیج جنسی رغبت کو بڑھاتے ہیں۔ سبز پتوں والی سبزیاں جیسے کہ پالک وغیرہ اس کے علاوہ انڈے کی زردی، دلیہ، پھل اور کلیجی مفید ہیں۔ جنسی رغبت کی کمی کی بڑی وجہ زنک کی کمی ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے جو، گندم، کدو کے بیج، تل، سورج مکھی کے بیج، انڈے اور کلیجی کھائیں۔ شلغم، گوبھی، سویابین، جنسی رغبت کو کم کرتے ہیں۔

10) سورج کی گرمی: سردیوں کے موسم میں کچھ عرصہ تک دھوپ میں رہنا ضروری ہے کیونکہ اس سے انسانی جسم میں حیاتین ڈی پیدا ہوتی ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ صبح کی دھوپ سے فائدہ اٹھانا چاہیے، بعد میں اتنا فائدہ نہیں ہوتا۔ سردیوں میں دھوپ میں دن میں کم از کم دو گھنٹے ضرور بیٹھیں اور گرمیوں میں صبح نصف گھنٹہ کافی ہے۔ دھوپ سے انسانی جسم سے تھکاوٹ، وزن کا بڑھ جانا، سستی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

11) پروٹین: پروٹین کا زیادہ تر ذریعہ جانوروں کے بجائے دالوں سے حاصل کرنا چاہیے۔ جانوروں سے زیادہ پروٹین کی وجہ سے انسانی جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ جگر اور گردوں کے فعل کو خراب کرتے ہیں۔ دل کے امراض اور کینسر جیسے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ مچھلی اس لحاظ سے بہترین غذا ہے کیونکہ اس میں چربی کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اور دوسرے غذائی اجزاء کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے لہٰذا دالوں، لوبیا وغیرہ سے پروٹین حاصل کریں۔

12) لباس: انسان کی صحت پر لباس بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ گندا لباس انسان کو سستی کی طرف مائل کرتا ہے۔ صاف لباس انسان میں فرحت اور آسودگی پیدا کرتا ہے۔ ہمیشہ اپنی پسند اور رنگ کا صاف ستھرا لباس استعمال کریں۔

گنج کیلئے لاجواب نسخہ: مولی کا رس روزانہ گنج پر ملنے سے بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ چند ماہ ایسا کریں۔

کدو سائنس اور صحت

کدو لذت کیساتھ ساتھ اپنے اندر بے پناہ طبی خواص بھی رکھتا ہے۔شاید کدو کھانا آپ کو پسند نہ ہو لیکن یقین مانیں کہ یہ ایک ایسی سبزی ہے جس کا کھانا ٹانک استعمال کرنے سے کم نہیں، کدو جسم کے درجہ حرارت کو معمول پر رکھتا ہے۔(عبدالرحمٰن۔لاہور)

ہمارے ہاں بالعموم پروٹین کی حامل غذاؤں یعنی گوشت اور دودھ وغیرہ کو اعلیٰ جبکہ سبزیوں اور دالوں کو ادنیٰ تصور کیا جاتا ہے۔تمام غذائیں ایک انمول تحفہ ہیں اور ان کے ہر گروپ میں مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا متوازن استعمال جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔سبزیوں میں سے ایک ''کدو'' بھی ہے جو لذت کے ساتھ ساتھ اپنے اندر بے پناہ طبی خواص بھی رکھتا ہے۔کدو جسم کے درجہ حرارت کو معمول پر رکھتا ہے اور بخار میں بھی مفید ہے۔اس کے علاوہ بادی پن اور بلغم کی شکایت سے دوچار مریض اگر کدو کے ساتھ سیاہ زیرہ اور بڑی الائچی ملا کر استعمال کریں تو انہیں ان شکایات سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔اس کے علاوہ گرمیوں کے موسم میں کدو کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی ہوتی ہے۔معدہ کی تیزابیت دور ہوتی ہے اور دل ودماغ کو تقویت ملتی ہے۔ہلکی آنچ پر پکایا ہوا کدو کا سالن ایک قدرتی ٹانک ہے اس میں نہ صرف فولاد بلکہ کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔اس میں بہت سے معدنی اور روغنی نمکیات بھی مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔محنت اور مشقت کرنے والے افراد کے لیے کدو اور چنے کی دال کا پکوان بہترین اور قوت بخش غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔گوشت اور گرم مصالحے کی آمیزش سے نہ صرف اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔طب نبوی ﷺ میں اس کا گوشت کے ساتھ استعمال زیادہ مفید بتایا گیا ہے۔دالوں میں جس طرح مونگ کی دال بے ضرر تصور کی جاتی ہے اس طرح کدو کو سبزیوں میں بے ضرر خیال کیا جاتا ہے ذیل میں دیئے گئے چند ٹوٹکوں سے اس کی افادیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

سرسام: سرسام سر میں ورم کی ایک بیماری ہے جس کے لیے کدو بہت مفید ہے۔کدو کا رس لے کر اس میں ہموزن روغن کنجد (تلوں کا تیل) شامل کر کے تانبے یا پیتل کی دیگچی میں ڈال کر اس حد تک پکائیں کہ تمام رس جل جائے اور محض تیل باقی رہ جائے۔اسے کپڑے سے چھان لیں اور تیل کو بوتل میں محفوظ کر لیں۔بوقت ضرورت تھوڑے تھوڑے وقفے سے مریض کے سر پر مالش کر کے گرم کی ہوئی روئی باندھیں۔اس سے نہ صرف سرسام میں افاقہ ہوگا بلکہ بے خوابی اور عام سردرد وغیرہ کے لیے بھی مفید ہے۔

کان کا درد: کان میں پانی چلا جائے یا پھر کان میں درد ہو تو اس کے لیے بھی کدو کا پانی پینے سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔کسی بھی پنساری سے روغن گل لے کر اس میں اس کے ہم وزن کدو کا پانی ملا لیں۔کان کے درد کی صورت میں اس محلول کے دو سے تین قطرے کان میں ڈالیں، انشاء اللہ درد سے راحت ملے گی۔

بچھو کا ڈنگ: گھر میں کسی کو بچھو ڈنگ مار دے اور فوری طور پر ڈاکٹر تک پہنچنے میں دشواری ہو تو آپ کدو کے گودے سے مریض کو فوری طبی امداد دے سکتے ہیں۔ڈنگ والی جگہ پر کدو کے گودے کا اچھی طرح لیپ لگا دیں اور ساتھ ہی اسے اس کا پانی بھی پلائیں، زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔

سر کی خشکی: روزمرہ زندگی میں خواتین و حضرات کو سر کی خشکی کا سامنا رہتا ہے۔جس کے علاج کی خاطر وہ طرح طرح کے شیمپو استعمال کرتے ہیں۔اگر آپ کو بھی یہی مسئلہ در پیش ہے تو بازار سے روغن کدو لیں اور اس سے سر کی اچھی طرح مالش کریں۔اس کے علاوہ آپ دودھ میں روغن کدو کا ایک چمچ ڈال کر استعمال کیا کریں اس سے نہ صرف خشکی کا خاتمہ ہوگا بلکہ یہ دل کی دھڑکن کو بھی معمول پر رکھنے کے لیے مفید ٹوٹکہ ہے۔

دانت کا درد: دانت اگر درد کرنا شروع کر دے تو پھر کہیں چین نہیں ملتا اور مریض اس سے نجات کے لیے طرح طرح کے ٹوٹکے آزماتا نظر آتا ہے۔اگر آپ بھی اسی صورت حال سے دوچار ہیں تو کدو کا گودا پانچ تولے اور لہسن ایک تولہ لے کر دونوں کو ایک سیر پانی ڈال کر خوب اچھی طرح سے پکائیں جب گودا آدھا جل جائے تو اسی نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔انشاء اللہ درد میں افاقہ ہوگا۔

حلق کا ورم: آواز کا بیٹھ جانا معمول (بقیہ: صفحہ نمبر 45 پر)

عظمتِ علم اور آداب

حسن ادب ایک ہنرمند طالب علم کا زیور ہے جس کے ذریعے وہ پروان چڑھتا ہے اور بلندی کے مقامات طے کرتا ہے

(مولانا محمد حسان سکھروی، کراچی)

حسن اَدب: بلاشبہ وہ اہم ترین بات جس کی طرف ایک ذکی و ذہین طالب علم کو اپنی چڑھتی جوانی میں سبقت کرنی چاہیے اور نفس کو اس کے حصول میں تھکا دینا چاہیے وہ حسن ادب ہے جو بہترین کردار ہے جس کی عمدگی کی شہادت شریعت، عقل اور سلف صالحین نے دی ہے۔چنانچہ فرمایا: ''حسن ادب ایک ہنرمند طالب علم کا زیور ہے جس کے ذریعے وہ پروان چڑھتا ہے اور بلندی کے مقامات طے کرتا ہے اور اسی حسن ادب کی بنا پر علم میں نور پیدا ہوتا ہے، پختگی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔'' جب حضرت امام قاضی ابو یوسف رحمۃ اللہ سے ان کے درجہ قضاء تک پہنچنے کی بابت سوال کیا گیا تو حضرت نے جواب میں ارشاد فرمایا۔

مَا بَلَغَ مَنْ بَلَغَ اِلَّا بِالْحُرْمَةِ
وَمَا سَقَطَ مَنْ سَقَطَ اِلَّا بِتَرْكِ الْحُرْمَةِ

فرمایا: ''کوئی بھی بلندیوں پر حسن ادب حاصل کیے بغیر نہیں پہنچا اور کوئی بھی بلندیوں سے نہیں گرا مگر حسن ادب کے ترک کرنے کی وجہ سے'' معلوم ہوا حسن ادب ہی اصل چیز ہے جس کی وجہ سے طالب علم کے علم میں نور پیدا ہوتا ہے، اسی بنا پر وہ بلندیوں کا سفر طے کرتا ہے جہاں ہر کس و ناکس کی رسائی ممکن نہیں اور فرمایا محض پڑھنے پڑھانے سے علم تو حاصل ہو جاتا ہے مگر علم کا نور حاصل نہیں ہوتا، علم کا نور تو اساتذہ اور کتابوں کے ادب سے حاصل ہوتا ہے۔

مشقت برداشت کرنا: اسی طرح حضرت موسیٰ اور حضرت خضر علیہما السلام کا واقعہ جو قرآن مجید میں مذکور ہے جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام نے حصول علم کیلئے مثالی کردار ادا کیا۔جب سفر کا آغاز فرمایا تو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا ''اَوْ اَمْضِىَ حُقُبًا'' یعنی یونہی سالہا سال تک چلتا رہوں گا باوجود یہ کہ یہ سفر حضرت موسیٰ علیہ السلام پر لازم و واجب نہیں تھا مگر حصول فضائل کیلئے آپ نے اس پر مشقت سفر کو برداشت کیا۔ایک جگہ ارشاد فرمایا: لَقَدْ لَقِيْنَا مِنْ سَفَرِنَا هٰذَا نَصَبًا ''ہمیں تو اس سفر میں بہت تکلیف پہنچی ہے۔''

بلڈ پریشر: سورہ آل عمران کی آیت 134 کو 101 مرتبہ چینی دم کر کے 21 یوم پلا دیں۔انشاء اللہ بلڈ پریشر سے نجات مل جائے گی۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

قرآنی سورتوں کے خواص

(رفعت خانم، فیصل آباد)

سورۃ یٰسین: نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”سورۃ یٰسین قرآن مجید کا دل ہے۔ اس کی تلاوت سے فلاح دارین حاصل، حاجتیں پوری اور برائیاں دفع ہوتی ہیں۔ جو شخص محض اللہ تعالیٰ کے لیے پڑھے گا اللہ تعالیٰ اسے بخش دے گا۔ اس کی دن بھر کی حاجتیں پوری ہوں گی۔ جو شخص سورۃ یٰسین کا نقش لکھ کر اپنے پاس رکھے گا، ہر دلعزیز ہوگا۔ لوگوں میں قدر و منزلت ہوگی۔ مال میں برکت ہوگی دشمن سرنگوں ہوگا، حاکم و جابر سے محفوظ رہے گا، مریض صحت یاب ہوگا، قیدی قید سے نجات پائے گا۔

سورۃ الرحمٰن: ہر چیز کی کوئی نہ کوئی زینت ہوتی ہے اور قرآن پاک کی زینت سورۃ الرحمٰن ہے۔ آنکھ کے درد، طحال کے مریض پر پڑھ کر دم کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مرض اور درد میں کمی ہوگی۔ حصول دعا کے لیے گیارہ مرتبہ پڑھنا چاہیے۔ روزانہ اس سورۃ کی تلاوت کرنے والے کا چہرہ چودھویں رات کے چاند کی طرح منور ہوگا۔

سورۃ ملک: حضور نبی کریم ﷺ روزانہ رات کو سونے سے پہلے سورہ ملک کی تلاوت فرمایا کرتے تھے۔ جو شخص عشاء کی نماز کے بعد سوتے وقت اس سورۃ کی تلاوت کرے گا، انشاء اللہ وہ عذاب قبر سے محفوظ رہے گا۔ مغفرت نصیب ہوگی۔ سکرات سے امن پائے گا۔ مقروض قرض سے نجات حاصل کرے گا۔ رویت ہلال کے وقت تلاوت کرنے والا پورا مہینہ آرام سے بسر کرے گا۔ آشوب چشم کے لیے تین روز متواتر پڑھ کر دم کرنا بہت مفید ہے۔

سورۃ مزمل: اس سورۃ کا ورد کرنے والا نبی کریم ﷺ کی زیارت سے شرفیاب ہوگا (انشاء اللہ)۔ زبان بندی اور تیغ بندی کے لیے مفید ہے۔ اگر پڑھ کر حاکم کے سامنے جائے تو حاکم مہربان ہو۔ کشائش رزق کے لیے روزانہ سات مرتبہ پڑھے۔ روزانہ سورۃ مزمل کی تلاوت کرنے والے پر عذاب نہیں ہوتا۔ اس پر دوزخ کی آگ حرام ہے۔

سورۃ واقعہ: اس سورۃ کو سورۃ الغناء (دولت) بھی کہا گیا ہے رات سونے سے قبل اس کی تلاوت کرنے والا انشاء اللہ تعالیٰ کبھی بھی فاقہ کا شکار نہ ہوگا۔ روزانہ پڑھنے والا غنی ہو جاتا ہے۔ اس سورت کے نقش کو لکھ کر باندھنے سے ولادت میں آسانی ہوتی ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ ”اس سورۃ کو خود بھی پڑھو اور اپنی اولاد کو بھی یاد کرواؤ۔“

حُبِ رسول ﷺ صحابہ کرامؓ سے سیکھیے

(شہناز شانزے سیال، ضلع خانیوال)

عشق نبی ﷺ کا دعویٰ دار یوں تو ہر مسلمان ہے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ حضور ﷺ کی عزت و ناموس کو (نعوذ باللہ) زک پہنچانے کی کوشش کرنے والوں کا منہ توڑنے کیلئے بھی کوئی مسلمان پیچھے نہیں رہتا۔ چاہے اپنے کردار کے لحاظ سے وہ کمزور ہی کیوں نہ ہو۔ مگر اپنی زندگی کا ایک ایک لمحہ سنت نبوی ﷺ کے مطابق گزارتے ہوئے عشق رسول ﷺ میں مستغرق رہنے والے آج کل ہزاروں بلکہ لاکھوں میں ملتے ہیں۔ ہمارے محبوب خدا ﷺ سرور کائنات پر جان نثار کرنے والے سچے عاشقوں کا احوال ذرا آپ بھی پڑھ لیں۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ ایک آدمی نے حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! مجھے آپ سے اپنی جان اور اپنی اولاد سے زیادہ محبت ہے۔ میں بعض دفعہ گھر میں ہوتا ہوں اور آپ مجھے یاد آ جاتے ہیں تو پھر جب تک میں حاضر خدمت ہو کر آپ کی زیارت نہ کر لوں مجھے چین نہیں آتا۔ اب مجھے یہ خیال آیا ہے کہ میرا بھی انتقال ہو جائے گا اور آپ ﷺ بھی اس دنیا سے تشریف لے جائیں گے اور آپ ﷺ تو نبیوں کے ساتھ جنت میں سب سے اوپر ہوں گے اور میں نیچے کی جنت میں رہ جاؤں گا تو مجھے ڈر ہے کہ میں آپ ﷺ کی زیارت نہیں کر سکوں گا۔ تو پھر میرا جنت میں دل کیسے لگے گا؟ ابھی آپ ﷺ نے جواب نہیں دیا تھا کہ اتنے میں حضرت جبرائیل علیہ السلام یہ آیت لے کر آئے۔ ترجمہ: اور جو شخص اللہ و رسول ﷺ کا کہنا مان لے گا تو ایسے اشخاص بھی ان حضرات کے ساتھ ہوں گے جن پر اللہ نے اپنا انعام فرمایا ہے۔ پیارے نبی ﷺ نے اس شخص کو بلایا اور پھر یہ آیت پڑھ کر سنائی۔ حضرت زہری رحمۃ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں حضرت عبداللہ بن خذافہؓ کی یہ شکایت بیان کی گئی کہ وہ مذاق بہت کرتے ہیں اور بے کار باتیں کرتے ہیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا اسے چھوڑ دو اس میں ایک چھپی ہوئی خوبی ہے کہ وہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے محبت کرتا ہے۔

حضرت عبدالرحمٰن بن سعد رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں میں حضرت ابن عمرؓ کے پاس تھا۔ ان کا پاؤں سو گیا۔ میں نے کہا اے ابو عبدالرحمٰنؓ آپ کے پاؤں کو کیا ہوا؟ انہوں نے کہا یہاں سے اس کا پٹھا اکٹھا ہو گیا ہے۔ میں نے کہا آپ کو جس سے سب سے زیادہ محبت ہے اس کا نام لیکر پکاریں۔ انشاء اللہ پاؤں ٹھیک ہو جائے گا۔ انہوں نے حضور ﷺ کا نام مبارک بہت ادب سے لیا اور نام لیتے ہی ان کا پاؤں ٹھیک ہو گیا اور انہوں نے اسے پھیلا لیا۔ حضرت براء بن عازبؓ فرماتے ہیں میں کسی چیز کے بارے میں حضور ﷺ سے پوچھنے کا ارادہ کرتا لیکن حضور ﷺ کی ہیبت اور تعظیم کی وجہ سے دو دو سال بغیر پوچھے گزار دیتا۔

حضرت ابو قراد سلمیؓ فرماتے ہیں ہم لوگ نبی ﷺ کے پاس بیٹھے ہوئے تھے۔ آپ ﷺ نے وضو کیلئے پانی منگوایا۔ پھر آپ ﷺ نے اس میں ہاتھ ڈال کر وضو کرنا شروع کیا۔ ہم حضور ﷺ کے پانی کو ہاتھوں میں لے کر پیتے جاتے۔ یہ دیکھ کر آپ ﷺ نے فرمایا تم اس طرح کیوں کر رہے ہو؟ صحابہؓ نے عرض کی اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے محبت کی وجہ سے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اگر تم چاہتے ہو اللہ اور اس کے رسول ﷺ بھی تم سے محبت کرنے لگیں تو جب تمہارے پاس امانت رکھی جائے اور رکھنے والا مطالبہ کرے تو تم وہ امانت ادا کرو اور جب تم بات کرو تو سچ بولو اور جو تمہارا پڑوسی بن جائے اس کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔

فراخی رزق اور دست غیب کا مجرب عمل

(ایم صادق کاکڑ، بلوچستان)

پیارے قارئین کرام! السلام علیکم! امید ہے آپ سب خیریت سے ہونگے۔ بعد عرض یہ ہے کہ آج کی نشست میں اپنا ایک مجرب عمل پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔ عمل فراخی رزق و روزگار کے متعلق ہے۔ کرنے والے خود دیکھ لیں گے کہ پروردگار غیب سے کیسے اسباب پیدا کر دیتا ہے۔ یاد رکھئے دست غیب سے مراد یہ نہیں کہ آپ کو روزانہ ایک مقررہ رقم تکئے کے نیچے ملتی رہے بلکہ دست غیب سے مراد غیبی طریقہ سے اسباب پیدا ہونے کو کہتے ہیں۔ امید ہے قارئین کرام بھی اپنے مجربات و تجربات سے عبقری کے

حسن کو چار چاند لگائیں گے۔ یقیناً ایک مسلمان کو یہ زیب نہیں دیتا کہ اپنا علم سینے میں چھپا کر دنیا سے کوچ کرے۔ اپنے تجربات دکھی انسانیت کیلئے پیش کریں کہ شاید کسی کا بھلا ہو جائے اور آپ کا بیڑا پار ہو جائے۔ بس دیر نہ کریں۔ سخاوت کے خنجر سے سینہ چاک کر کے اپنے صدری رازوں کو جلد از جلد حکیم صاحب کو روانہ کریں۔ یقیناً یہ سخاوت بہت بڑی چیز ہے' پھر خاص کر علمی سخاوت۔ ایک واقعہ سناتا ہوں۔ بندہ کو ماورائی علوم سے جنون کی حد تک لگاؤ ہے۔ رمضان المبارک 2007 میں بندہ کو ایک کتاب ملی جس کا مصنف احقر کی پیدائش سے تقریباً 30-35 سال پہلے فوت ہو چکا تھا۔ کتاب میں ایک جگہ لکھا تھا کہ یہ کتاب اس وقت بھی کسی کی زیرنظر ہوگی جب مصنف کی ہڈیاں تک خاک ہو چکی ہوں گی تو مصنف آپ کی دعاؤں کا محتاج ہے۔ اس فقرے کا مجھ احقر پر اتنا اثر ہوا کہ بیان نہیں کر سکتا۔ کتاب کس خلوص سے لکھی گئی تھی۔ رمضان کا مبارک مہینہ تھا دو تین دن بعد قرآن پاک ختم کیا اور اس کا ثواب کتاب کے مصنف کو بخش دیا۔ اللہ تعالیٰ ریاکاری میں شمار نہ کرے۔

اب قارئین چند لمحوں کیلئے غور کریں کہ کوئی شخص میری پیدائش سے 30-35 سال پہلے فوت ہو چکا ہے۔ نہ میں نے ان کو دیکھا ہے نہ کوئی رشتہ ہے لیکن میں نے انہیں قرآن پاک ختم کر کے بخش دیا۔ یہ کیا ہے؟ یہ ہے سخاوت' اپنا علم دنیا سے کوچ کرنے سے پہلے دنیا تک پہنچا دیا۔ تحریر کو طول دینے کی معذرت چاہتا ہوں۔ بس بقول شاعر

دامن میں آگ رکھ کر دھواں کیسے چھپاؤں

آج یہ چیز صرف مسلمان میں رہ گئی ہے۔ کوئی کہتا ہے یہ میرا خاندانی عمل یا نسخہ ہے۔ کوئی صدری راز کا نام دے دیتا ہے۔ نہ بتانے کے کیا کیا بہانے بنا دیتا ہے۔ میرے بھائی علم ایسی دولت ہے کہ جتنا بانٹو اس میں کمی نہیں آئے گی۔ قارئین کرام پر میری کوئی بات گراں گزری ہو تو معافی چاہتا ہوں۔ لیجئے اب عمل کی تشریح کرتا ہوں۔ چاند دیکھنے پر جو پہلا اتوار آئے، اتوار کا دن گزار کر اس رات کو عمل کرنا ہے جس کی صبح کو سوموار ہو۔ عمل کا وقت اتوار کے دن جب سورج غروب ہو جائے اور رات بارہ بجے تک ہے پھر عمل کا وقت نکل جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد عمل کیا جائے۔ عمل اس طرح کرے ✿ اتوار کے دن۔ اول سات مرتبہ درود شریف پڑھ کر درمیان میں 70 مرتبہ سورۂ فاتحہ بسم اللہ کے ساتھ پڑھنا ہے۔ یعنی الحمد للہ مکمل پڑھنے کے ساتھ ساتھ بسم اللہ بھی ہر بار مکمل پڑھنا ہے اور آخر میں سات مرتبہ درود شریف پڑھنا ہے۔ ✿ سوموار کے دن اول و آخر 6 مرتبہ درود شریف درمیان میں سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 60 مرتبہ ✿ منگل کے دن اول و آخر 5 مرتبہ درود شریف درمیان میں سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 50 مرتبہ ✿ بدھ کے دن اول و آخر درود شریف 4 مرتبہ سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 40 مرتبہ ✿ جمعرات کے دن اول و آخر درود شریف 3 مرتبہ سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 30 مرتبہ ✿ جمعہ کے دن اول و آخر درود شریف 2 مرتبہ سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 20 مرتبہ ✿ ہفتہ کے دن اول و آخر درود شریف 1 مرتبہ سورۂ فاتحہ معہ بسم اللہ 10 مرتبہ۔

یہ ایک ہفتہ مکمل ہو گیا۔ اس طرح چار ہفتے کرنا ہے۔ کامیابی کے آثار پہلے معلوم ہو جانے پر بھی عمل ایک مہینہ مکمل کرنا ہے۔ اس احقر نے 2 مرتبہ عمل کیا، ایک بار گھر پر روزگار مل گیا لیکن میں نے ٹھکرایا۔ دوسری بار مفت دبئی کا ویزا ملتا تھا میں نے ٹھکرا دیا۔ تمام قارئین کرام سے درخواست کرتا ہوں کہ میرے حق میں دعا کریں کہ مجھے اللہ پاک ماورائی علوم میں کامیابی و کامرانی عطا کرے اور مجھے دکھی انسانیت کی خدمت کیلئے قبول فرمائے۔ آپ سب کا دعا گو۔

قرآن پاک کی برکت سے جنت میں محل

(قاضی محمد اسرائیل، گڑنگی مانسہرہ)

قرآن پاک کو پڑھو' قرآن پاک کو سمجھو' قرآن پر عمل کرو' قرآن پاک کا ادب کرو' قرآن پاک کو دستور حیات بناؤ' قرآن پاک کو سینے سے لگاؤ کہ قرآن پاک قبر میں ساتھی بن جائے گا' قرآن پاک قبر میں روشنی بن جائے گا' قیامت کے دن قرآن پاک شفاعت کرے گا' قرآن پاک کی شفاعت اللہ قبول کرے گا۔ پھر قرآن پاک کی برکت سے مسلمان فلاح پائیں گے۔ پھر ان کا گھر جنت بن جائے گا' جہاں ایک وقت آئے گا اللہ پاک خود قرآن پاک کی تلاوت کرے گا' وہ کتنا پیارا وقت ہوگا جب اللہ قرآن پاک کی تلاوت کرے گا۔ جب اللہ قرآن پاک کی تلاوت فرمائیں گے، اس وقت کتنا لطف و سرور آئے گا۔ جنتی اس وقت کس مقام پر ہوگا۔ دنیا میں جب اچھی آواز والا قرآن سناتا ہے تو کتنا سرور آتا ہے مگر جب خود صاحب کلام قرآنِ پاک کی تلاوت کرے گا تو کیسا پیارا منظر ہوگا۔ نہ قلم لکھ سکتا ہے نہ زبان بیان کر سکتی ہے۔ نہ کسی کے دل پر ایسا منظر آ سکتا ہے۔ قرآن کی تاثیر ہر دل رکھنے والا محسوس کرتا ہے۔

خارش زدہ کتے کو رزق پہنچانے کا سچا واقعہ

(نعیم جاوید معرفتی)

اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق کو جس طریقے سے چاہے رزق پہنچاتا ہے۔ یہ سچا واقعہ میں نے حضرت نفیس شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ سے کئی مرتبہ سنا ہے۔ ان کو یہ واقع دہلی (بھارت) میں مقیم ان کے ایک مرید نے سنایا تھا۔ واقعہ کچھ یوں ہے کہ دہلی کی جامع مسجد میں نمازی نماز ادا کر کے واپس مسجد کی سیڑھیاں اتر رہے تھے کہ ان نمازیوں میں سے ایک نمازی کو قے (اُلٹی) آ گئی اس نے مسجد کے نیچے سیڑھیوں میں قے کر دی۔ سامنے دیوار کے ساتھ ایک خارش زدہ کتا اس قے کو کھانے کیلئے آ گیا۔ نمازی نے چونکہ گوشت کھایا ہوا تھا۔ وہ کتا اسے کھانے لگا۔ باقی نمازیوں کو یہ منظر دیکھ کر بہت کراہت بھی ہوئی اور غصہ بھی آیا۔ بعض نے اسے کہا کہ اگر تمہیں قے آئی تھی تو تھوڑا صبر کرتے اور منہ پر ہاتھ رکھ کر ذرا تیزی سے اتر کر یہ کام سڑک پر کر دیتے۔ کم از کم یہ خارش زدہ کتا جو کہ نجس ہے مسجد کی سیڑھیوں پر نہ آتا۔ وہ نمازی جس نے قے کی تھی، کچھ کہے بغیر خاموشی سے چل دیا۔ باقی نمازیوں میں سے ایک اہل نظر (صاحب حال) نمازی بھی تھے۔ انہوں نے اس شخص کا تعاقب شروع کر دیا۔ جب قے والے شخص کو پتہ چلا کہ کوئی اس کا مسلسل تعاقب کر رہا ہے تو اس نے رک کر ان سے پوچھا کہ بھائی آپ میرا تعاقب کیوں کر رہے ہیں۔ تو دوسرے شخص نے جو تعاقب کر رہے تھے، نے کہا کہ تم عام انسان نہیں ہو۔ تم اپنی حقیقت مجھے بتا دو میں واپس چلا جاؤنگا۔ جب بہت اصرار کیا تو اس نے بتایا کہ میں فلاں علاقے کا قطب ہوں۔ ہر جمعرات کی رات کو غارِ حرا کے باہر تمام انبیاء کرام اور اولیاء اللہ کا رسول اللہ ﷺ کی زیر قیادت اجلاس ہوتا ہے۔ جس میں مختلف قطب، ابدال کی ڈیوٹیاں لگائی جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے رسول اکرم ﷺ سے فرمایا کہ میں اپنی مخلوق کو جس ذریعے سے چاہوں رزق پہنچاؤں۔ دہلی کی جامع مسجد کے باہر ایک خارش زدہ کتا بھوکا بیٹھا ہوا ہے۔ فلاں قطب سے کہو کہ گوشت کھا کر وہ قے کر دے تاکہ میرا رزق میری مخلوق تک پہنچ جائے۔ میں یہ ڈیوٹی دینے آیا ہوں۔ یہ کہہ کر وہ شخص غائب ہو گیا۔

میاں بیوی میں اختلاف

میاں بیوی سے ناراض ہو یا بیوی میاں سے ناراض ہو دونوں میں سے جس کو ضرورت ہو رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر یَامَانِعُ پڑھتے پڑھتے سو جائے۔ دلوں کی کدورت اور آپس کی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔

(بیگم منظور حویلی لکھا)

چقندر کے پتوں کو مہندی کے پتوں کے ساتھ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بال نرم و ملائم ہونے کے ساتھ دوبارہ اُگنا شروع ہو جاتے ہیں۔

سرس کا درخت یا ہمدرد معالج

حکیم حامد محمود

برگ آم، برگ نیم، برگ سرس، برگ ارنڈ سب کو پیس کر، عرق نکال کر کان میں نیم گرم ڈالنا کئی امراض کو دفع کرتا ہے۔ ناک سے خون آنے کی صورت میں پوست سیاہ سرس کے پانی میں ابال کر ناک میں ڈالنا بہتر نتائج پیدا کرتا ہے اور خون بند کرتا ہے۔

ذائقہ تلخ اور مزاج سرد خشک ہے۔ بنسلوچن اور بادیاں اس کی مصلح ہیں۔ اس کے پھل پھول بیج اور چھال کے فائدے قارئین کی خدمت میں پیش کیے جا رہے ہیں۔ ☆اس کی چھال پانی میں پکا کر کلیاں کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کا عرق امراض جلد میں مفید پایا گیا ہے اور قابل دید ہے۔ اس کے بیج مقوی باہ اور مغلظ منی ہیں۔ ☆تخم سرس اگر پانی میں پکا کر ناک میں سڑکیں تو نزلے کے لیے بے حد مفید ہے۔ بیجوں کا تیل، پھلبہری کے لیے خاصا مفید و مجرب ہے اور بیجوں کا سرمہ آنکھ کے جالے کے لیے مستعمل ہے۔ ☆تخم سرس کو باریک پیس کر بطور نسوار سونگھا جائے تو درد سر رفع اور دماغ سے مادہ ریزش خوب نکلے اور دماغ ہلکا ہو۔ ☆تخم سرس کا آٹا دو ماشہ چند روز گائے کے دودھ کے ہمراہ صبح نہار منہ کھایا جائے تو قوت باہ زیادہ ہو اور منی کو گاڑھا کرے۔ اس کو گوشت میں پکا کر کھانا بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔ ☆سفوف تخم سرس چار رتی روزانہ صبح شام پانی سے کھائیں تو بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ ☆سرس کے بیج پیس کر ان میں دو چند شہد خالص ملا کر ۴۱ روز غلہ گندم میں دبا دیں۔ بعد میں نکال کر تین چار ماشہ روزانہ رات کو سوتے وقت کھلانے سے خنازیر کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ ☆تخم سرس کا تیل بذریعہ پتال جنتر نکال کر ایک گھنٹہ قبل پاؤں کے تلوے میں ایک ماشہ خوب مل لیا جائے تو نہایت ممسک ہے۔ ☆پوست درخت سرس نو ماشہ، چھ چھٹانک پانی میں جوش دیکر جب آدھ پاؤ رہ جائے، چھان کر مریض کو پلائیں تو ہر قسم کے ورم، معدہ و چہرہ و پاؤں وغیرہ کو چند روز میں فائدہ دے۔ ☆برگ سرس لیکر ان کو کوٹ کر پانی نکال لیں۔ ایک سیر پانی میں ایک پاؤ نمک لاہوری، آدھ پاؤ پھٹکڑی، آدھ پاؤ نوشادر، آدھ پاؤ قلمی شورہ اور آدھ پاؤ لوٹا بجی، سب پیس کر ڈال دیں اور مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر منہ بند کر دیں اور محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔ چار پانچ دن کے بعد اس ہانڈی کے باہر جو جوہر پھوٹ کر نکلا ہو اسے کھرچ کر شیشی میں ڈال لیں اور شیشی کا منہ اچھی طرح بند کر دیں کیونکہ یہ جوہر زیادہ ہوا لگنے سے پانی ہو جاتا ہے۔ یہ دوا آنکھ کا پھولا دور کرنے کے لیے نہایت عمدہ ہے اور دھند غبار کے لیے بھی بہتر ہے۔ سرمہ کی طرح سلائی سے آنکھ میں لگائیں چند روز میں پھولا دور ہو گا۔ اگر یہی جوہر ایک رتی ماشہ بھر کھانڈ میں ملا کر دو تولہ سکنجبین، ۱۰ تولہ پانی ملا کر پھانک لیں تو ورم طحال کے لیے نافع ہے۔ ☆سرس کے بیج پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں فوراً آرام ہوگا بلکہ بچھو کے ڈنک پر لگانا بھی نہایت مفید ہے۔ ☆برگ سرس پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لیپ کریں فوراً جلن دور ہو اور چند روز میں مکمل آرام ہو۔ ☆تخم سرس دو تولہ اور مرچ سیاہ ایک تولہ ہم پیس کر دانتوں پر ملیں تو دانت درد کو فوراً ختم کر دے گا۔ ☆تخم سرس اور کنجد سیاہ، پوست درخت سرس تینوں کو باہم پیس کر مہاسوں پر چند روز لگائیں، مجرب ہے۔ ☆سرس کے پھول پانی میں گھوٹ کر سر پر لیپ کرنے سے درد سر فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ☆سرس کے پھول پکا کر کھانا پھوڑے پھنسیوں کیلئے مفید ہے۔ ☆شب کوری کے لیے برگ سرس تازہ کھانا یا شیرہ اس کا آنکھ میں لگانا بہت مفید ہے۔ برگ سرس دو چار قطرے کان میں ڈالنا کان درد میں فائدہ مند ہے۔ ☆برگ آم، برگ نیم، برگ سرس، برگ ارنڈ سب کو پیس کر عرق نکال کر کان میں نیم گرم ڈالنا کئی امراض کو دفع کرتا ہے۔ ☆ناک سے خون آنے کی صورت میں پوست سیاہ سرس کو پانی میں ابال کر ناک میں ڈالنا بہتر نتائج پیدا کرتا ہے اور خون بند کرتا ہے۔ ☆برگ سرس کے عرق میں روئی تر کر کے خشک کر لیں اور چنبیلی کے تیل میں کاجل بنا لیں یہ کاجل ضعف بصارت اور آنکھ کی خارش کو چند روز میں آرام پہنچاتا ہے۔ ☆پوست سرس خشک لے کر جلا لیں اور اس کا نمک بنا لیں ایک رتی نمک پانی میں ملا کر پلانے سے چند روز میں تمام امراض جگر دور ہو جائیں گے۔

پتھری کے اخراج کیلئے

۲۱ مرتبہ سورہ الم نشرح اول و آخر درود شریف ابراہیمی 11'11 مرتبہ پانی کی بوتل پر دم کر کے رکھ لیں پانی کے ۳ حصے کر لیں نہار منہ روزانہ ایک حصہ دیں۔ تین یوم، دوا کے ساتھ یہ عمل شفا کا ضامن ہے۔

(بشیر احمد شمسی، سیالکوٹ)

گھریلو پودوں کے فوائد

عائشہ، کراچی

پودینہ (Peppermint):۔معدے کو قوت دیتا ہے۔ نظام ہضم کیلئے موثر ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت میں برگ پودینہ 5 گرام، ایک کپ پانی میں جوش دیکر اور حسب ضرورت نمک ڈال کر کھانا کھانے کے بعد پئیں۔ قے اور متلی کی صورت میں برگ پودینہ کی چٹنی کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ ہیضہ، ہائی بلڈ پریشر اور الرجی میں بھی فائدہ مند ہے۔

گھیکوار (Aloevera):۔یہ خاص کر کاسمیٹک (Cosmatic) اور جلدی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس میں انٹی بیکٹیریل اور دافع سوزش جیسی خصوصیات موجود ہیں۔ پھوڑا پھنسی کیلئے گھیکوار کا پتا ایک طرف سے چھیل کر پھوڑے پر باندھنے سے تین دن کے اندر پھوڑے سے گندا مواد باہر نکل آتا ہے۔ اس کے علاوہ زخموں میں اس کا پتا ہلدی کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ معدے کی تیزابیت دور کرنے کیلئے 25 گرام گھیکوار کا گودا صبح و شام استعمال کریں۔

ادرک (Ginger):۔یہ بھوک لگاتی ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ قے اور متلی کی شکایات میں ادرک کا سفوف 500 ملی گرام استعمال کریں۔ اس کے علاوہ تین گرام ادرک ایک کپ پانی میں جوش دیکر پینے سے سینے کی جلن دور ہوتی ہے۔ یہ معدہ کے السر میں انتہائی مفید ہے اور کولیسٹرول (Cholestrol) کو کم کرتی ہے۔ حاملہ عورت کیلئے قے اور متلی میں بھی انتہائی مفید ہے۔

لہسن (Garlic):۔بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) دانت اور پیٹ کے درد، زہریلے کیڑے کے کاٹنے کی صورت میں مفید ہے۔ بلند فشار خون میں لہسن 5 گرام (جوئے) چھلکا اتار کر کھانے کے بعد صبح و شام پانی کے ساتھ نگل لیں۔

ہلدی (Turmeric):۔اس پودے کی جڑ دافع سوزش (Anti Infalmmatory) خصوصیات کی حامل ہے۔ موچ آنے یا جسم کے کسی حصے پر چوٹ آنے کی صورت میں ہلدی کا سفوف 12 گرام اور تلوں کا تیل نیم گرم 25 ملی لیٹر دونوں کو باہم ملائیں اور متاثرہ جگہ پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ اندرونی چوٹ کی صورت میں آدھ چمچ ہلدی کا پاؤڈر ایک گلاس دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔ اس کے علاوہ ہلدی کا استعمال آشوب چشم، جلدی امراض اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

دعاؤں کی ایٹمی طاقت

دعا کے سلسلے میں ہمارے حضرت دامت برکاتہم اکثر فرماتے ہیں کہ اللہ پاک سے دعاؤں کے ذریعے اپنے مسائل حل کراؤ اور لمبی لمبی دعائیں مانگنے کی عادت اپناؤ۔ میں نے اپنے حضرت والا سے اکثر یہ بات سنی ہے کہ نماز اور دعا مومن کے بہت بڑے ہتھیار ہیں۔

حدیث شریف کا مفہوم ہے جس کو دعا مانگنے کی توفیق مل گئی گویہ رحمت کے دروازے اس کے لیے کھول دیے گئے۔

ا۔ حضرت مفتی زین العابدینؒ اکثر فرمایا کرتے تھے کہ بھائی دعا الفاظ پڑھنے کا نام نہیں، دل کے جذبے کا نام ہے۔

۲۔ ایک شخص حرم شریف کا غلاف پکڑ کر دعا مانگ رہا تھا، اے اللہ! مجھے میری بینائی لوٹا دے۔ حجاج کا ادھر سے گزر ہوا تو اس نے دیکھا کہ مستقل دعا مانگ رہا ہے لیکن اس کی بینائی نہیں لوٹی۔ تو اس کو مخاطب کر کے کہتا ہے کہ اے شخص میرا نام حجاج بن یوسف ہے۔ میں اگلے چکر سے واپس آ رہا ہوں اگر تیری بینائی نہیں آئی تو تیری گردن اڑا دوں گا۔ وہ شخص اب صدق دل سے آہ وزاری کرنے لگا۔ اے اللہ! اب تو بینائی دے دے ورنہ یہ ظالم گردن اڑا دے گا۔ اب جب حجاج واپس آیا تو اللہ پاک نے اس کی بینائی اپنی رحمت سے لوٹا دی تھی۔ دعا کے سلسلے میں ہمارے حضرت اکثر فرماتے ہیں کہ اللہ پاک سے دعاؤں کے ذریعے اپنے مسائل حل کراؤ اور لمبی لمبی دعائیں مانگنے کی عادت اپناؤ۔ میں نے اپنے حضرت والا سے اکثر یہ بات سنی ہے کہ نماز اور دعا مومن کے بہت بڑے ہتھیار ہیں اور حضرت فرماتے ہیں کہ جب کوئی گناہ چھوڑے اور نفس پر گراں گزرے تو اس وقت دعا مانگو 100% قبول ہوگی۔ (امتیاز حیدر، کراچی)

تقدیر کے کھیل نرالے

(شیر عالم، ملتان)

یہ 1947ء کا بالکل سچا واقعہ یہ میری والدہ صاحبہ اکثر ہمیں سنایا کرتی تھیں۔ فاطمہ کی شادی ظفر کے ساتھ انجام پائی۔ دونوں میاں بیوی میں بہت محبت تھی۔ لوگ ان کی خوشگوار زندگی کو دیکھ کر رشک کرتے تھے۔ دن رات خوشگوار گزرتے گئے اس دوران فاطمہ کو بچے کی ولادت کے لیے دہلی جانا پڑا۔ چونکہ پارٹیشن سے پہلے کا زمانہ تھا ظفر جھنگ میں رہائش پذیر تھا۔ جب فاطمہ وہاں پہنچی تو پاکستان اور ہندوستان کی تقسیم کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ جب کچھ حالات سدھرے تو ظفر نے ہر جگہ بیوی کو ڈھونڈنے کی کوشش کی لیکن پتہ لگا کہ سکھوں نے گھر کو آگ لگا دی۔ پتہ نہیں ان کا گھرانہ بچا یا نہ بچا۔ ظفر پاگلوں کی طرح خیموں میں بھاگتا رہا۔ مگر کہیں سراغ نہ ملا۔ ایک دن اچانک ایک کیمپ میں اس نے اپنی سالی عائشہ کو دیکھ لیا۔ وہ دیوانہ وار اس کے پاس پہنچا۔ عائشہ نے بھی یہی بتایا کہ گھر کو سکھوں نے آگ لگا دی تھی۔ میں کسی طرح بچ نکلی اور اس طرح پاک فوج کے جوان مجھے یہاں لے کر آئے۔ اس نے عائشہ کو تسلی دی اور اسے لے کر گھر آ گیا۔ ایک مہینہ گزر گیا۔ فاطمہ اور اس کے گھر والوں کا کوئی پتہ نہ لگا۔ ادھر محلے والوں نے باتیں کرنا شروع کر دیں کہ اس نے سالی کو کیوں رکھا ہے۔ شادی کرے یا اس کی شادی کرا دے۔ آخر گھر والوں کے اصرار پر ظفر نے عائشہ سے شادی کر لی۔ 4 سال کا عرصہ گزرا۔ ان کے دو بیٹے پیدا ہوئے۔ زندگی کا سفر پرسکون تھا۔ اب ظفر بھی خوش ہو گیا تھا۔ ایک دن رات کے ایک بجے دروازہ کھٹکا۔ ظفر اٹھ کر گیا۔ جب دروازہ کھولا تو دیکھا فاطمہ کھڑی تھی۔ وہ حیران اور خوشی کے ملے جلے جذبات سے پاگل ہو رہا تھا۔ اب بھی وہ فاطمہ سے اسی طرح محبت کرتا تھا۔ فاطمہ آ گئی اور عائشہ کو دیکھ کر کہ اب یہ ظفر کی بیوی ہے، اسے بہت دھچکا لگا۔ بعد میں ظفر نے بتایا کہ حالات سے مجبور ہو کر اس نے یہ قدم اٹھایا۔ کچھ دن گزرے محلے والوں نے ظفر پر زور دینا شروع کر دیا کہ دو بہنیں ایک مرد کے نکاح میں نہیں رہ سکتیں۔ ایک کو طلاق دینی ہوگی۔ ظفر سخت پریشان۔ اُدھر عائشہ کے بچے، ادھر فاطمہ کی محبت۔ اس کی اذیتوں کی دردناک داستان۔ ساری رات وہ جاگتا رہتا۔ آخر محبت جیت گئی ظفر نے صبح اعلان کر دیا کہ عائشہ کو طلاق دے گا۔ عائشہ طلاق کے بعد بچوں کو لے کر علیحدہ رہے گی اور اس کا خرچہ میں اٹھاؤں گا۔ ظفر نے فیصلہ کیا لیکن تقدیر اس فیصلے پر مسکرا رہی تھی۔ تقدیر کے آگے انسان بے بس ہے۔ جب فاطمہ کو پتہ چلا تو اس نے فوراً ظفر کو بلایا اور اسے کہا کہ میں اپنی چھوٹی بہن کا گھر نہیں اجاڑوں گی۔ میں نے تو پہلے زمانے کے بہت ستم سہے ہیں۔ ایک ستم اور سہی۔ اس نے ظفر سے کہا اگر اس نے ایسا نہ کیا وہ خودکشی کر لے گی۔ آخر بڑی مشکل سے ظفر نے فاطمہ کو طلاق دی۔ اب طلاق کے بعد مسئلہ یہ تھا کہ اب فاطمہ کہاں جائے۔ ظفر کے گھر رہ نہیں سکتی اور کوئی ہے نہیں تھا۔ ظفر کا دوست (بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)

معافی کے کمالات

فرمایا صدقہ سے مال میں کمی نہیں آتی اور جو کوئی جتنا زیادہ عفو و درگزر کا خوگر ہو، اللہ تعالیٰ اسی قدر زیادہ اس کی عزت بڑھتا ہے

(اعراف احمد، لاہور)

پیغمبر ﷺ نے فرمایا کہ جب کسی شخص کے بدن کو صدمہ پہنچایا جائے اور وہ صدمہ پہنچانے والے کو معاف کر دے اور قصاص نہ لے تو حق تعالیٰ اس کا ایک درجہ بلند کرتا ہے (ابن ماجہ) اور فرمایا کہ جب کسی شخص پر ظلم کیا جائے اور وہ (ناتوانی و بے بسی کی وجہ سے نہیں بلکہ محض) رضائے الٰہی کیلئے اس ظلم کو (برداشت کر کے اس) سے چشم پوشی کرے تو حق تعالیٰ مظلوم کو اپنی قوی نُصرت و امداد سے مؤیّد فرماتا ہے اور جو کوئی (رشتہ داروں اور مسکینوں سے) حسن سلوک کرنے کی غرض سے عطا و بخشش کا دروازہ کھولتا ہے حق تعالیٰ اس کے مال و دولت میں ترقی دیتا ہے اور جو کوئی گدائی کے ذریعے سے افزائش مال کا قصد کرتا ہے، خدائے عزیز اس سوال کی نحوست سے اس کے مال میں کمی کر دیتا ہے۔ (مشکوٰۃ بحوالہ احمد)

اور فرمایا صدقہ سے مال میں کمی نہیں آتی اور جو کوئی جتنا زیادہ عفو و درگزر کا خوگر ہو، اللہ تعالیٰ اسی قدر زیادہ اس کی عزت بڑھاتا ہے اور جو کوئی اللہ کیلئے تواضع و خاکساری کا شیوہ اختیار کرے حق تعالیٰ اس کے درجے بلند کرتا ہے (مسلم و ترمذی) غیر مسلموں سے درگزر کرنے کا فرمان اور عفو و درگزر کرنے کا حکم کچھ اہل ایمان کے حق میں مخصوص نہیں بلکہ ہم غیر مسلموں سے بھی یہی برتاؤ برتنے کے مامور ہیں چنانچہ ارشادِ خداوندی ہے:

ترجمہ: (اے نبی ﷺ) آپ اہل ایمان سے کہہ دیجئے کہ ان لوگوں سے درگزر کیا کریں جو خدا کے معاملات کا یقین نہیں رکھتے تا کہ اللہ ایک قوم (مسلمانوں) کو ان کے اعمال حسنہ کا صلہ دے۔ اللہ کے معاملات اُخرویہ کا یقین نہ رکھنے والے غیر مسلم ہیں جنہیں آخرت کا انکار ہے پس اہل ایمان کو ان کے اخلاق حسنہ اور اعمال صالحہ کا نعم البدل اور مخالفوں کو ان کے کفر و معاصی کی سزا دی جائے گی۔

نیکی کی زندگی

شیخ احمد ایک بزرگ تھے۔ چور ان کے گھر میں چوری کی نیت سے داخل ہوا لیکن وہاں اسے ایسی کوئی چیز نہ ملی جو چرا سکتا۔ مایوس ہو کر لوٹنے لگا تو شیخ نے اسے روکا اور کھڈی پر جتنا کپڑا تیار ہو چکا تھا کاٹ کر اسے دے دیا۔ چور اس وقت تو چپ چاپ چلا گیا، لیکن دوسرے دن اپنے گھر کے سب افراد کے ساتھ حاضر ہوا اور توبہ کر کے نیکی کی زندگی بسر کرنے کا اقرار کیا۔ (رحیم داد، کوئٹہ)

سلسلہ وار آپ بیتی (پہلی قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

عبقری کا نیا سلسلہ

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ ماہنامہ عبقری کے اصرار پر قارئین کیلئے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہونگے لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے۔

سخت سردی کے دنوں میں رمضان المبارک کی 13 تاریخ' سحری کے وقت میری پیدائش ہوئی۔ یہ ہمارے آبائی قدیمی گھر کا وہ کمرہ تھا جس کے بارے میں واضح یقین تھا کہ یہاں نیک صالح جنات کا وجود ہے جو کہ ہر وقت ذکر اعمال اور وظائف کرتے رہتے ہیں۔ شعور سے قبل بس اتنا یاد ہے کہ کچھ باپردہ خواتین اور صالح شکل بزرگ مجھے بہلاتے' مجھ سے کھیلتے' مجھے میٹھی اور لذیز چیزیں کھلاتے۔ بعض اوقات والدہ مرحومہ خود حیران ہو جاتیں کہ یہ دودھ نہیں پیتا کیونکہ پیٹ پہلے سے بھرا ہوا ہوتا تھا۔

بقول والدہ مرحومہ کے کئی بار ایسا ہوا کہ وہ مجھے جھولے میں سلا کر گئیں واپس آئیں تو جھولا خالی تھا۔ بہت پریشان ہوئیں' کئی گھنٹوں پریشان اور رو رو کر بدحال ہو گئیں پھر دیکھا کہ میں جھولے میں سو رہا تھا اور خوشبو سے رچا بسا۔ پہلے والا لباس نہیں تھا بہت خوبصورت بیل بوٹے والا لباس زیب تن تھا منہ میں کوئی میٹھی چیز لگی ہوئی تھی جیسے کوئی میٹھی چیز کھلائی گئی ہو۔

یہ معمہ کتنے دن حل نہ ہوا۔ طرح طرح کے انوکھے واقعات ہوتے رہے۔ کبھی میں نے بستر پر پیشاب اور اجابت نہ کی۔ جب حاجت ہوتی تو خوب روتا یا پھر دوست جنات میری حاجت صاف کر دیتے تھے۔ اماں حیران ہوتی کہ بچے کو کس نے غسل دیا کس نے نہایت چمک دار سرمہ لگایا، کس نے خوشبو لگائی، آخر یہ خدمت کس نے کی۔ بعض اوقات میں سو رہا ہوتا اور والدہ مرحومہ کام کر رہی ہوتی تھیں۔ بھوکا ہونے کی وجہ سے جب میں روتا اور کام میں مصروف والدہ جب تھوڑی دیر بعد پہنچتیں تو میرے ہونٹوں پر دودھ لگا ہوتا اور میں پھر سے پُرسکون نیند سو رہا ہوتا تھا۔ یہ تمام واقعات مختلف اوقات میں شعور میں آنے کے بعد والدہ مجھے سناتی تھیں۔ اگر کوئی بچہ مجھے مارتا تو وہ ضرور بیمار ہوتا یا پھر کوئی غیبی سزا یا کم از کم تھپڑ ضرور مارا جاتا جس کا واضح نشان اس کے جسم پر ہوتا۔ اگر مجھے کوئی جھڑکتا حتیٰ کہ محبت میں بھی تو اس کا کوئی نقصان ہوتا۔ پھر خواب میں اسے کہا جاتا کہ تم نے ہمارے دوست کو مارا تھا اس لیے تمہارا یہ نقصان ہوا یا سزا ملی۔ والدہ بتاتی ہیں کہ ایک بار ایک قریبی رشتہ دار مجھے اپنے گھر محبت سے اٹھا کر لے گئے۔ پہلے تو میں خوشی خوشی چلا گیا پھر رونا شروع کر دیا۔ ظاہر ہے بچے کو ماں نظر نہ آئے تو وہ ضرور روتا ہے۔ جب زیادہ رویا تو تھوڑی دیر میں بچہ غائب تھا اور ان لوگوں کو نظر نہ آیا۔ اب وہ پریشان کہ ہم بچے کی ماں کو کیا جواب دیں گے؟ ڈھونڈتے ڈھونڈتے پریشان ہو گئے لیکن بچہ نہ ملا۔ پریشان حال میرے گھر پہنچے تو میں خوش وخرم کھیل رہا تھا وہ حیران کہ تین گلی دور یہ چند سالوں کا بچہ کیسے چل کر آ گیا۔ چونکہ والدہ کو کئی بار خواب میں اور ظاہر طور پر وہ صالح جن جنہیں میں حاجی صاحب کہتا تھا' بچے سے محبت اور خدمت کا بتا چکے تھے والدہ فوراً سمجھ گئیں اور بات گول کر گئیں۔ مزید بچپن کے واقعات تحریر کے دوران بتاتا رہوں گا جو کہ میں نے والدہ مرحومہ سے سنے اور بعد میں خود مجھے نظر آئے اور اب تک آ رہے ہیں۔

میں ابھی آٹھویں جماعت میں پڑھتا تھا کہ ایک رات حاجی صاحب نے آ کر مجھے پیار سے جگایا اور فرمایا چلو میرے ساتھ۔ پھر حاجی صاحب کی نورانی شکل یکا یک بدل گئی اور وہ ایک ایسے خوبصورت پرندے کی شکل میں تبدیل ہو گئے جس کے پر اتنے لمبے شاید کسی بڑے جہاز کے پروں سے بھی بڑے۔ میں ان کی گردن پر پروں سے پکڑ کر بیٹھ گیا۔ فرمایا ڈرنا نہیں تمہیں ہزاروں خوفناک مناظر نظر آئیں گے۔ اب حاجی صاحب نے اڑنا شروع کر دیا اتنا اونچے اڑے کہ اوپر اندھیرا ہی اندھیرا تھا بہت دیر تک نہایت تیز رفتاری سے اڑتے رہے۔ پھر ایک جگہ بہت سے لوگوں کا اجتماع تھا' مجھے وہاں چھوڑا۔ حاجی صاحب کی وہاں بہت عزت ہوئی۔ ایسے محسوس ہوا جیسے وہ وہاں کے سردار یا بڑے ہیں۔ مجھے بہت عزت اور محبت دی گئی۔ ایک جگہ کچھ لوگ ایک مخصوص قرآنی آیت کا ورد کر رہے تھے۔ حاجی صاحب مجھے وہاں بٹھا کر چلے گئے ان لوگوں کا حلیہ کیسا تھا' میں بعد میں تحریر کروں گا جسے سن اور پڑھ کر آپ حیران اور پریشان ہو جائیں گے۔ میں بہت دیر تک اس آیت کو اس سارے مجمع کے ساتھ پڑھتا رہا۔ پھر لذیذ کھانے کھلائے۔ آخر میں ایک بہت بڑے بزرگ کی زیارت کیلئے لے جایا گیا جنہیں صحابی بابا کہہ رہے تھے بعد میں پتہ چلا کہ وہ حضور اقدس ﷺ کے صحابیؓ ہیں اور اب تک بھی ان کی شفقت محبت اور فیضان مجھ پر ہے۔ انہوں نے سر پر ہاتھ پھیرا اور دعا دی۔ پھر فرمایا یہ قرآنی آیت کی تاثیر تمہیں ہدیہ کرتا ہوں۔ جب بھی مجھے بلانا ہے سانس روک کر اسے پڑھنا شروع کر دو اور تصور ہی میں اس کا ثواب مجھے بخشو۔ میں اسی وقت حاضر ہوں گا۔ پھر وہاں اور کئی حیرت انگیز واقعات ہوئے جو آئندہ اقساط میں بتاؤں گا۔ انشاء اللہ۔ اس آیت کا پہلا تجربہ اس ملاقات کے چند دنوں بعد میں نے یوں کیا کہ آٹھویں جماعت کا رزلٹ آیا بورڈ کے دفتر سے گزٹ چند لوگ لائے اور رقم لے کر رزلٹ دیتے۔ رقم بھی میرے لیے کوئی مسئلہ نہیں تھا کہ میں ایک مالدار باپ کا بیٹا تھا لیکن اتنا بڑا ہجوم کہ میں صبح 9 بجے کا گیا ہوا تھا اور 3 بجے تک مجھے موقع نہ ملا۔ بھوک، پیاس اور انتظار نے مجھے نڈھال کر دیا۔ اچانک صحابی بابا کی آیت یاد آئی۔ میں نے اس ہجوم میں کھڑے ہو کر وہی آیت سانس روک کر پڑھی اور اس کا ثواب صحابی بابا کو ہدیہ کر دیا۔ بس کیا ہوا کہ میں نے دیکھا کہ سامنے صحابی بابا کھڑے ہیں ان کے ہاتھ میں موٹی سی ایک کتاب' وہی گزٹ ہے اور میرا رول نمبر نکال کر مجھے دکھایا۔ تسلی دی' ماتھے پر بوسہ دیا اور 5 روپے کا نوٹ جس کی اس وقت بہت اہمیت سمجھی جاتی تھی دے کر کہا کوئی چیز کھا لینا اور غائب ہو گئے۔ یہ پہلا واقعہ تھا صحابی بابا سے ملاقات کا۔ پھر اس وقت سے لے کر آج اس وقت تک نامعلوم کتنی بار صحابی بابا سے محبت، راز و نیاز اور ان کی شفقت سے فائدہ اٹھایا۔

جس دن میری والدہ فوت ہوئیں اس دن جنازے میں صحابی بابا تھے اور ان کے ساتھ 14 لاکھ سے زیادہ جنات تھے۔ جنہیں میں نے ایک بے پناہ ہجوم کی شکل میں جنازے میں دیکھا۔ ان کی تعداد مجھے صحابی بابا نے بتائی۔ مزید بتایا کہ ہر جن نیک و صالح ہے جن کی اکثریت مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ سے آئی ہے اور ہر ایک نے 70 ہزار کلمہ پڑھ کر آپ کی والدہ اور والد کو بخشا ہے۔ انہوں نے جنازے کو کندھا دیا اور قبرستان تک پہنچایا۔ تین دن جنات کی اکثریت حاجی صاحب اور صحابی بابا سمیت گھر میں رہے۔ جب بھی والدین کی قبر پر جاتا ہوں تو یہ حضرات ساتھ ہوتے ہیں۔ ایک بار میں ایک قبرستان میں تھا یہ اسی سال سردیوں کی بات ہے۔ میں گھر سے کمبل لانا بھول گیا۔ قبرستان میں کھلی جگہ احساس ہوا کہ مجھے سخت سردی لگ رہی ہے۔ اتنی دور سے کمبل کیسے لے آؤں؟ آخر سوچ سوچ کر کیونکہ سخت مجبوری میں صحابی بابا کو تکلیف دیتا ہوں' وہ آیت پڑھی تو حسب معمول صحابی بابا کمبل لیکر تشریف لائے اور میں نے اوڑھ لیا۔ (جاری ہے)

پھلبہری سے نجات پانے والے

اس لڑکے نے اپنی ایک کزن کو جو کہ امریکہ سے آئی تھی اور برص جیسے مرض میں مبتلا تھی اور امریکہ میں بھی کافی علاج کروا چکی تھی لیکن شفاء نہیں ہو رہی تھی۔ اس نے بھی مکمل 21 دن علاج کیا تو الحمدللہ اللہ کریم نے اس کو بھی شفاء عطا کی۔ (ڈاکٹر کامران اختر، گجرات)

پھلبہری کا مرض ایسا عجیب مرض ہے کہ انسان کی خوبصورتی پر داغ سا محسوس ہوتا ہے۔ جسم میں سفید سفید داغ نہایت بدصورت محسوس ہوتے ہیں۔ مجھے اس کا نسخہ ایک دوست نے عطا کیا تھا۔ میں نے اس کو کئی دوستوں کو لکھ کر دیا ہے۔ انہوں نے استعمال کیا اور اللہ کے فضل سے وہ شفاء یاب بھی ہوئے یہاں صرف 2 واقعات لکھ رہا ہوں۔ (۱) میرے بھانجے کے دوست کو یہ مرض تھا۔ چہرے پر سفید داغ روز بروز بڑھتے ہی جاتے تھے۔ ایک دن مجھ سے ملا تو مجھے کہا اس کا کوئی علاج ہے؟ میں کافی رقم خرچ کر چکا ہوں۔ کئی ڈاکٹروں سے دوائی لی لیکن کوئی فرق نہیں ہوا۔ میں نے اس کو نسخہ لکھ کر دیا اور تاکید کی کہ ہر صورت میں مکمل 21 دن اس کو استعمال کریں۔ اس نے اللہ کریم کا نام لے کر شروع کیا تو الحمدللہ 21 دن میں وہ بالکل ٹھیک ہو گیا اس کے چہرے سے سفید داغ مکمل ختم ہو چکے تھے اور وہ مجھے دعائیں دیتا ہوا ملا اور بہت شکریہ ادا کیا۔

۲۔ اس لڑکے نے اپنی ایک کزن کو جو کہ امریکہ سے آئی تھی اور برص جیسے مرض میں مبتلا تھی اور امریکہ میں بھی کافی علاج کروا چکی تھی لیکن شفاء نہیں ہو رہی تھی۔ اس نے بھی مکمل 21 دن علاج کیا تو الحمدللہ اللہ کریم نے اس کو بھی شفاء عطا کی۔

پھلبہری کی پہچان: یہ دو طرح کی ہوتی ہے ایک لاعلاج ہے اور دوسری قابل علاج ہے۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے معلوم کر لیں کہ آپ کو یا آپ کے عزیز کو جو پھلبہری ہے وہ قابل علاج ہے یا ناقابل علاج ہے۔ اس کا طریقہ انتہائی آسان ہے ایک سوئی لیکر اس کو اچھی طرح صاف کر لے اور سفید داغ کے اندر (Pincr) چبھوئے اگر تو خون نکلے تو یہ مرض قابل علاج ہے اور اگر خون نہ نکلے تو لاعلاج ہے۔ اگر قابل علاج ہے تو اللہ کریم کا نام لے کر حسب استطاعت صدقہ دیں اور علاج شروع کر دیں۔ انشاء اللہ اللہ کریم شفاء عطا فرمائیں گا۔

نسخہ: ہوالشافی اجوائن دیسی ایک تولہ۔ مغز بادام شیریں 21 عدد، گلو کا پانی 1 تولہ، پانی آدھ پاؤ، نمک حسب ضرورت

ترکیب: گلو ایک بیل دار بوٹی ہے جو کہ اکثر گھروں میں خوبصورتی کے لیے لگائی جاتی ہے۔ اس کے پتے چوڑے اور پان سے مشابہ ہوتے ہیں۔ گلو کی ٹہنیاں لے کر روزانہ ان کا تازہ پانی نکال لیں 1 تولہ۔ باقی سب چیزوں کو کوٹ کر چھان لیں اور گلو کا پانی ڈال کر اچھی طرح رگڑیں۔ پھر پانی اور نمک ڈال کر صبح نہار منہ پی لیں۔ 21 دن مسلسل، انشاء اللہ شفا ہو گی۔ (مگر علاج سے پہلے پہچان ضرور کر لیں)

اٹھرا کے مرض کیلئے

ویسے تو مرض اٹھرا کے بہت سے نسخہ جات اطباء نے لکھے ہیں جو بفضل تعالیٰ مفید ثابت ہوئے ہیں لیکن امراض کی وجوہات الگ الگ ہیں۔ بہرحال نسخہ ذیل سو فیصد مفید ہے۔ دھماسہ بوٹی 50 گرام، شاہترہ یعنی پت پاپڑہ سبز عمدہ تازہ ہو 50 گرام، دونوں کو الگ الگ پانی سے دو تین بار دھو لیں تاکہ مٹی نکل جائے بعد میں اسی حالت میں کونڈے میں ڈنڈے سے رگڑ کر میدہ مانند کریں۔ دوا کو اتنا خشک کر لیں جس سے گولی بن سکے۔ بقدر ضرورت گوند کیکر 20 گرام پیس کر ملا لیں۔ گولی بقدر نخود تیار کر لیں یا سفوف کی شکل میں کیپسول زیرو نمبر میں بھر لیں۔ گولی کی صورت میں 2,2 صبح و شام اور کیپسول کی صورت میں 1,1 صبح و شام ہمراہ گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ وضع حمل کے بعد چوتھائی حصہ گولی بچے کو صبح و شام دیں۔ عمر کے لحاظ سے مقدار بڑھاتے جائیں اس وقت تک جب تک بچہ ماں کا دودھ پیتا رہے۔ ماں کا دودھ 2 سال پلانا ضروری ہے۔

(حکیم رشید احمد، قصور)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عبقری" کی ایجنسی کیلئے اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں:

ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔

فون: 061-4514929-0300-7301239

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاکی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ نریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور،** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

اس ماہ سے نیا سلسلہ

جانوروں سے سیکھئے

بلی سے سیکھئے انوکھے انداز

(حکیم جمیل، لاہور)

زلزلہ آنے سے تھوڑا عرصہ پہلے بلیوں کے رونگٹے اور کان کھڑے ہو جاتے ہیں اور پھر ان کا جسم تھر تھر کانپنے لگتا ہے اور آنکھوں میں بلا کی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ بلیاں از حد زود حس ہوتی ہیں وہ زمین کی نہایت معمولی سی تھرتھراہٹ کو بھی محسوس کر لیتی ہیں۔

بلی فطری طور پر آزاد اور خود پسند حیوان ہے۔ اسے قید میں رہنا ہرگز گوارا نہیں۔ انسان سے میل جول کے باوجود وہ پابند نہیں رہنا چاہتی۔ مشہور ہے کہ بلی جب تک دس گھر نہ پھر لے اسے چین نہیں آتا۔ قدرت نے اس مختصر سے حیوان کو سوچنے سمجھنے کی حیرت انگیز صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں اور نہایت بدترین حالات میں بھی بلی میں زندہ رہنے کی بے مثال اور معجزہ نما قوت موجود ہے۔ وہ مسلسل فاقوں کو آسانی سے برداشت کر سکتی ہے۔ سخت سے سخت چوٹ کو سہہ لیتی ہے۔ اسے خواہ کتنی ہی بلندی سے پھینک دیا جائے، پھر بھی بچ جاتی ہے۔ آگ کی شدت اور پانی کے طوفانوں میں سے بخیریت گزر سکتی ہے۔ قدیم تصور کے مطابق بلی کو خدا نے نو زندگیاں دے کر اس زمین پر بھیجا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ماہرین علم حیوانیات نے جب بلی کی جسمانی اور ذہنی قوت برداشت کا امتحان لیا تو انہیں بھی تسلیم کرنا پڑا کہ یہ جانور مافوق الفطرت قوتوں کا مالک ہے۔ بلی گرمی سے کڑی سزا ہنس کھیل کر برداشت کر جاتی ہے۔

جسمانی قوت کے ساتھ ساتھ اس حیوان کی ذہنی قوت بہت زیادہ عجیب اور پراسرار ہے۔ حال ہی میں مشہور جرمن ماہر نفسیات ڈاکٹر ہانز خاں ہمنگ نے بلی کی ذہنی کیفیت کو جانچنے کیلئے بعض دلچسپ تجربات کیے ہیں اور اس نے ایک حیران کن انکشاف کیا ہے کہ بلیاں آنے والے حادثات یا واقعات سے پہلے ہی آگاہ ہو جاتی ہے اور ایسے اشارے کرتی ہیں جن سے صاف پتہ چلتا ہے کہ عنقریب کوئی حادثہ پیش آنے والا ہے۔ چنانچہ ایسے ممالک میں جہاں آئے دن زلزلے آتے رہتے ہیں، بلیاں زلزلہ آنے سے پہلے عجیب اضطراری حرکات کرتی دیکھی گئی ہیں اور وہاں کے باشندے فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ ایک یا دو گھنٹے تک زلزلہ آنے والا ہے۔ چنانچہ وہ بچاؤ کی تدابیر پہلے سے اختیار کر لیتے ہیں۔ گویا ان بلیوں سے ''زلزلہ پیمائی'' کا کام بخوبی لیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر ہانز لکھتے ہیں۔

''زلزلہ آنے سے تھوڑا عرصہ پہلے بلیوں کے رونگٹے اور کان کھڑے ہو جاتے ہیں اور پھر ان کا جسم تھر تھر کانپنے لگتا ہے اور آنکھوں میں بلا کی چمک پیدا ہو جاتی ہے اور وہ مسلسل میاؤں میاؤں کرنے لگتی ہیں۔'' ڈاکٹر کی رائے میں بلیاں از حد زود حس ہوتی ہیں۔ وہ زمین کی نہایت معمولی سی تھرتھراہٹ کو بھی محسوس کر لیتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بلیوں کی ایک حیران کن صفت یہ بھی ہے کہ اگر انہیں گھر سے سینکڑوں میل دور کسی انجان علاقے میں چھوڑ دیا جائے تب بھی گھر واپس پہنچ جاتی ہیں۔ رابرٹ اپنی بلی کی شرارتوں سے جب بہت تنگ آیا تو اس نے بلی کو بوری میں بند کیا۔ اپنی موٹر کی ڈکی میں بوری بند کی اور گھر سے چار میل دور دریا کے کنارے بوری پھینک کر واپس چلا آیا۔ راستے میں اس کا ایک دوست مل گیا اور وہ دونوں ایک گھنٹے تک ہوٹل میں بیٹھے گپ شپ ہانکتے رہے۔ شام کو جب رابرٹ گھر واپس پہنچا تو اس نے اپنے کمرے میں بلی کو موجود پایا جو آتش دان کے قریب بڑے اطمینان سے آنکھیں بند کیے بیٹھی تھی۔ رابرٹ نے صبح کا انتظار نہ کیا، بلی کو پھر پکڑا، ایک اور بوری میں بند کیا اور موٹر میں رکھ کر نہایت پیچیدہ راستوں سے چلتا ہوا کوئی ڈیڑھ سو میل دور اپنے ایک دوست کے گھر پہنچا اور اس سے کہا کہ اس بلی کو کسی اور جگہ پہنچانے کا انتظام کر دے۔ رات بھر رابرٹ وہیں رہا۔ رابرٹ کا دوست جان بلی کو لے کر ریلوے اسٹیشن پہنچا۔ گارڈ اس کا دوست تھا بلی کی بوری اس کے سپرد کی اور کہا کہ اسے راستے میں جو جنگل پڑتا ہے وہاں چھوڑ دینا۔ رابرٹ پھر اطمینان سے اپنے گھر واپس چلا گیا۔ لیکن ابھی ایک ہفتہ بھی نہ گزرا تھا کہ وہی بلی پھر آ گئی اور اس کے پیروں میں لوٹنے لگی۔ معلوم ہوا کہ بلی نے پانچ سو میل کا سفر ایک ہفتے میں طے کیا اور راستے کے کئی دریاؤں، جنگلوں، آبادیوں اور شہروں کو عبور کر کے آخر کار اپنے گھر واپس پہنچ گئی۔ یہ معمہ ابھی تک حل نہیں ہو سکا ہے کہ وہ کون سی غیبی قوت بلی میں پوشیدہ ہے جو اسے اپنے گھر کا راستہ بتاتی ہے۔ ''بلیاں دوسرے جانوروں کے برعکس ایک خاص حس کی مالک ہیں۔ اور یہی وہ پراسرار حس ہے جو انہیں اپنے صحیح ٹھکانے کا پتہ دیتی ہے۔ یہ حس اس وقت کام کرتی ہے جب بلی کسی نامعلوم مقام پر چھوڑ دی جائے۔ اس کی مثال قطب نما کی سوئی کی سی ہے جسے جتنا چاہیے گھما دیجئے اس کا رخ ہمیشہ شمال کی طرف رہتا ہے۔ یہی ذہنی قطب نما بلی کو بھی فطرت نے بخش دیا ہے۔''

اس ماہ سے نیا سلسلہ

خود اعتمادی کی اہمیت و ضرورت

بعض افراد میں خود اعتمادی کی اتنی کمی ہوتی ہے کہ ہر نئے کام پر ہاتھ ڈالتے ہوئے ڈرتے ہیں، وہ اپنے بارے میں بے یقین ہیں۔

خود اعتمادی ایک ایسا وصف ہے جس کے بغیر کوئی بھی خواہ وہ کتنی بھی خوبیوں کا مالک کیوں نہ ہو، کامیاب نہیں ہو سکتا۔ خود اعتمادی ایک صحت مند شخصیت کیلئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ خود اعتمادی آپ کا وہ طرز عمل یا طریقہ زندگی ہے جو ایک باعمل اور موثر زندگی کو ممکن بناتا ہے۔ اسے کچھ بھی کہیے یہ تعمیری طرز عمل تمام اندیشے، شک اور خوف کو دور کر کے امید اور اعتماد پیدا کر کے آپ میں جدوجہد، کوشش اور کامیابی کے امکانات کو روشن اور راہوں کو ہموار بنا دیتا ہے۔ خود اعتمادی کے بغیر نہ آپ اپنے لیے کچھ کر سکتے ہیں اور نہ دوسروں کیلئے کار آمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ یقیناً خود اعتمادی ہو تو زندگی خوشگوار بن جاتی ہے اور اپنی صلاحیتوں کے لحاظ سے کامیابی کی بلند ترین منزلوں کو سر کر لینا ممکن بن جاتا ہے۔ ہر وہ شخص جو ماہر نفسیات کے پاس علاج کیلئے جاتا ہے وہ عدم اعتمادی میں مبتلا ہوتا ہے اور جو شخص عدم اعتمادی میں مبتلا ہوتا ہے وہ خود فریبی میں مبتلا ہوتا ہے اور یہ آرزو رکھتا ہے کہ اپنی اور دوسروں کی نظر میں اہمیت حاصل کرے اور جب یہ آرزو پوری نہیں ہوتی تو وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ یہ بات سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ اس کی کوئی اہمیت اور قدر و منزلت نہیں۔ وہ زندگی میں ہر لحاظ سے ناموزوں اور ناکارہ ہے۔ ہم ہر اس شخص کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں جس میں خود اعتمادی ہوتی ہے۔

خود اعتمادی کا فقدان ہمیں پریشان رکھتا ہے۔ اس سے بڑھ کر یہ کہ ہم ناخوش رہتے ہیں اور اتنے کامیاب نہیں ہوتے جتنا ہمیں خود اعتمادی کی صورت میں ہونا چاہیے۔ بعض افراد میں خود اعتمادی کی اتنی کمی ہوتی ہے کہ ہر نئے کام میں ہاتھ ڈالتے ہوئے ڈرتے ہیں۔ وہ اپنے بارے میں بے یقین ہیں۔ لیکن ہم میں سے اکثر کو ان کے احساس کا کچھ نہ کچھ علم ہے اور بعض اوقات ہم بھی ایک حد تک وہی روش اختیار کر لیتے ہیں جو ان کی ہے حالانکہ ہم سب کو خود اعتمادی سے ذرا زیادہ کام لینا چاہیے۔ جب آپ کہتے ہیں کہ ہمیں زیادہ خود اعتمادی کی ضرورت ہے تو غالباً مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنی قوتوں اور اچھے فیصلے پر زیادہ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

آفت میں گرے گا: وہ جس کے دل میں برائی ہے۔ بھلائی نہ پائے گا اور جس کی زبان میں نکتہ چینی ہے آفت میں گرے گا۔

اس ماہ سے نیا سلسلہ

(اس ماہ کا دکھی خط)

دکھوں کے سمندر میں جینے والی

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کے راز داری رہے' کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی' اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

میرے سسرال والوں نے مجھے بہت تنگ کیا ہوا ہے۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد میں اپنے شوہر کی مرضی سے ان کے پاس شہر شفٹ ہوگئی تھی۔ کیونکہ میرے میاں کا کاروبار (دس) سال سے یہاں تھا۔ کاروباری دنیا میں بڑا نام تھا جب میں یہاں آئی تو میری ساس اور نندوں نے میری مخالفت تھوڑی بہت نہیں، خوب شروع کر دی حالانکہ میرے سسر سب کی رضامندی سے مجھے یہاں چھوڑ گئے تھے۔ پھر مجھے گورنمنٹ ملازمت مل گئی اور میں نے سروس شروع کر دی۔ جو کمایا شوہر کو دیا اور آج ایک پائی بھی میرے پاس نہیں ہے۔ میری شادی کو تقریباً بیس سال ہو گئے ہیں اس دوران میرے شوہر نے دو بہنوں کی شادی کی، تمام اخراجات اٹھائے اور والدین کے گھر کا بھی خرچ اٹھاتے تھے اور سسرال والوں کا اصرار تھا کہ میرے شوہر واپس بیوی بچے ہمارے پاس چھوڑ دے۔ میں یہاں سے جانا نہیں چاہتی تھی اور ان کی ضد بڑھتی گئی اور آج بھی 20 سال کے بعد یہ ضد قائم ہے۔ کبھی طلاق، کبھی دوسری شادی، کبھی بچیاں چھن جانے کی دھمکیاں۔ میرے شوہر کے دوسرے بھائی سب کے سب آوارہ ہیں۔ ان کے ذریعے مجھے دھمکیاں مل رہی ہیں کہ نوکری چھوڑ دو۔ تمہیں واپس جانا ہے ورنہ بچے چھین لیں گے تمہیں اس شہر میں سروس نہیں کرنے دیں گے جبکہ میں عید، شب برأت کے علاوہ ہمیشہ (گرمیوں کی چھٹیاں) سسرال گزارتی رہی۔ میں نے اپنے بچے تنہا پالے ہیں۔ کبھی بھی میری ساس نندیں میری بیماری یا بچوں کی پیدائش یا کسی بھی تکلیف میں نہیں آئیں۔ میری دوسری بیٹی پیدا ہوئی تو وہ ابھی ساڑھے تین ماہ کی تھی جس کو زبردستی لے گئیں اور 3 سال تک اپنے پاس رکھا، شکل تک نہیں دکھائی۔ سروس کی وجہ سے میں کم ہی جاتی تھی۔ بڑی مشکلوں سے وہ بچی واپس لی۔ صرف اس بچی سے پیار ہے، اسے تعویز پہناتی ہیں، پلاتی ہیں کہ یہ ماں کی نہ بنے۔ اس دوران میرے میاں نے مجھے کبھی نہ عزت دی نہ مقام۔ میں نے اپنی جان مال ہر چیز ان پر قربان کر دی لیکن یہ میرے نہ بنے۔ پورے 20 سالوں میں انہوں نے میری کبھی طرف داری نہیں کی، نہ کبھی میری خدمات کا اعتراف کیا۔ سروس کرنے کے ساتھ ساتھ گھر سنبھالنا، بچے پالنا، انہیں پڑھانا سب میری ذمہ داری تھا جبکہ اسی دورانیہ میں میرے میاں نے ہمیشہ مجھے باور کروایا کہ مجھے واپس والدین کے پاس ہی جانا ہے۔ روز روز کی لڑائیوں، طلاقوں کی دھمکیوں سے تنگ آ کر میں نے ان کی بات مان لی اور میں دوبارہ گاؤں شفٹ ہوگئی۔ اس دوران میری ساس نے شوہر کو مجبور کر دیا کہ تم اپنا کاروبار یہاں سے بند کرو۔ انہوں نے اپنی چلتی دکان چھوڑ دی جبکہ یہ لوگ کاروبار پر عمل کرواتے رہے تھے۔ کاروبار تو ختم ہو چکا تھا، میری تنخواہ سے گھر چل رہا تھا۔ جب میں وہاں شفٹ ہوئی تو وہاں نہ کوئی لچک، نہ احساس، نہ خوشی کہ جن لوگوں کی جڑیں ہم 20 سال سے ہلا رہے تھے آج اکھڑ کر ہماری جھولی میں آ گرے ہیں۔ میں نے اپنے میاں سے کہا کہ میں اپنا کھانا الگ پکاؤں گی اصل لڑائی اس کام پر ہوتی ہے یہ الگ پکائیں اور میں الگ۔ انہوں نے کھانا تو درکنار میرا وہ حال کیا، اتنا ذلیل کیا کہ حدیں پار کر دیں کہ اب یہ یہاں سے کہاں جائے گی۔ یہاں سے شکایت کرتی تو وہ کہتے میں کچھ نہیں کر سکتا۔ میرا ٹرانسفر اللہ کے حکم اور مہربانی سے نہ ہو سکا اور میں دوبارہ چند سامان کی چیزیں لے کر واپس آ گئی۔ دوبارہ بچے داخل ہوئے اور میں نے سروس جوائن کر لی۔ اب ان کا کاروبار تو ختم تھا، کبھی وہاں کبھی یہاں کرتے کرتے سال گزر گیا اور ان کی دوبارہ وہی رٹ کہ اب ٹرانسفر کروالو۔ دوبارہ چلو مار کٹائی' روز روز لڑائی، رو کر سکول جانا، لوگوں نے، محلے نے تماشا دیکھا۔ میکے والوں کو کبھی میں نے خبر نہ کی۔ الٹا میرے میاں میری شکایتیں لیکر جاتے اور میری بھابی خوب خوش ہوتی اور میرے والد ہاتھ جوڑتے، معافی مانگتے۔ کبھی کبھی آ کر سمجھاتے کہ دونوں ملکر رہو۔ ان کا ایک بھائی دوبئی میں ہے، دوسرے نے زمین سنبھالی ہے۔ ایک مربع زمین ہے آج تک ہمیں کچھ نہیں دیا۔ آخر تنگ آ کر دوبارہ سامان پکڑا اور وہاں سے واپس گاؤں آ گئی۔ اس بار تو ان لوگوں کا غصہ عروج پر تھا کہ اب ٹرانسفر ہو ہی جاتی ہے اب یہ کہاں جائے گی؟ مجھے پھر ان لوگوں نے جو ذلیل کیا وہ میں لکھ نہیں سکتی۔ یہاں تک کہ کھانے پینے سے مجبور کر دیا۔ 16 جانور پال رکھے تھے لیکن آدھ کلو دودھ بھی مجھے نہیں دیتے تھے۔ بھائی کے ہاتھوں بہنیں چھین لیتی تھیں اور صبح و شام دیور فحش گالیاں دیتا تھا کہ اس کا دماغ ٹھکانے آیا ہے یا میں کروں۔

میرے سسر نہایت شریف آدمی تھے جن پر معلوم نہیں کیا کروا دیا گیا تھا کہ وہ بے بس تھے۔ وہ میری بڑی عزت اور ہمدردی کرتے تھے۔ جب وہ ہمدردی کرتے تو سارا گھر انہیں ذلیل کرتا تھا۔ اب ظاہر ہے میرے خاوند جو کہ بیروزگار تھے، اگر ڈیرے پر جاتے تو چھوٹا بھائی نوکروں کی طرح کام لیتا۔ اس کا کھانا لے کر جانا، وہاں پر نوکروں کی طرح کام کرنا ان کی ڈیوٹی تھا۔ اور نہ تنخواہ نہ حصہ کہ گھر کھانا پکتا ہے سب کو مل رہا ہے۔ خدا کی کرنی ایسی ہوئی کہ دوبارہ میرا ٹرانسفر نہ ہو سکا کیونکہ سختی زیادہ تھی۔ ضلع چھوڑ کر دوسرے ضلع میں ٹرانسفر پر سخت بین تھا۔ میں دوباہ واپس اکیلی آ گئی۔ کرائے کا مکان تلاش کیا۔ دو چار پائیاں، چولہا، واشنگ مشین اور کچن کا سامان انہوں نے لا کر دیا اور بچے وہیں رکھے کہ یہاں پر پڑھ رہے ہیں۔ خیر اکیلے بچوں کے بغیر وقت کاٹا۔ بچے سال بھر وہاں رہے اور بالکل خراب ہو گئے۔ خصوصاً میرا بیٹا بالکل تباہ ہو گیا۔ بچیاں ڈری سہمی، خوفزدہ سال بھر وہاں رہیں اور فیل کا رزلٹ لیکر دوبارہ میرے پاس آ گئیں۔ اتنے عرصے میں بیٹے کا تو مکمل بیڑا غرق کر دیا گیا اور وہ مکمل ان کا بن چکا تھا اور چھوٹی بیٹی بھی۔ میرے خاوند اس دوران بالکل فارغ رہے۔ کبھی یہاں آ گئے 15 دن رہے پھر وہاں سے فون آتے تو ادھر چلے جاتے۔ آخر میں نے بھاگ دوڑ کر کے 40 ہزار روپے کا انتظام کیا اور انہیں کہا کہ یہاں شہر میں چھوٹی سی دکان کھول لیں۔ اس سے پہلے بھی انہوں نے ادھار پر مال لے کر کام شروع کیا۔ لیکن نقصان کے ساتھ بند کر دیا۔ میرے بہت اصرار پر بتایا کہ میرے گھر والے مجھے یہاں کاروبار نہیں کرنے دیتے۔ بھائیوں سے مدد کا کہتا ہوں تو وہ شرط لگا دیتے ہیں کہ شہر میں کاروبار نہیں کرنا۔ واپس آ گئے تو دو تین سال فارغ رہے، کسی نے بھی کاروبار نہ کروایا تو یہ دکان کھول لی۔ اس کے کھولتے ہی میرا بیٹا میرے خلاف ہو گیا کہ یہ دکان بے عزتی کا باعث ہے۔ آپ نے ناک کٹوا دی۔ میرے دوست میرا انداق اڑاتے ہیں۔ 2 ماہ ہی دکان چلی کہ دوبارہ بند کر دی اور بغیر بتائے گاؤں چلے گئے۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

اس ماہ سے نیا سلسلہ

فاسٹ فوڈ سے بیماری خریدیں

قمر نذیر انجم

شریانوں میں چکنائی کھانے کے بعد صرف 3 سے 6 گھنٹوں میں جمع ہوگئی اور خون کی روانی میں 25 فیصد کمی ریکارڈ کی گئی۔ اس سے یہ ضرور ثابت ہوگیا کہ ایسی روغنی غذائیں کھاتے رہنے سے شریانوں کی تنگی ہائی بلڈ پریشر اور حملہ قلب کا یقینی سبب بن سکتی ہے۔

زخموں کی سمجھدار پٹی

جی ہاں! جو پٹی پوشیدہ زخم کے درست یا خراب ہونے کی خبر رکھے، سمجھداری کہلائے گی۔ زخموں کے علاج میں یہ فکر لگی رہتی ہے کہ زخم ٹھیک ہو رہا ہے یا نہیں۔ امریکہ کی راچسٹر یونیورسٹی نے اب ایسی پٹیاں تیار کی ہیں جن میں لگے حساسیے (Sensors) زخم میں پیدا ہونے والے بیکٹیریا کی اطلاع دے کر بتا دیتے ہیں کہ ضد حیوی دوا (اینٹی بایوٹکس) کا استعمال ضروری ہے کہ نہیں۔ اس طرح زخم بروقت علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ امریکی محکمہ زراعت بھی ایسی پٹیوں پر تحقیق کر رہا ہے جنہیں استعمال کرنے سے وہ خامرے (انزائم) بننے بند ہو جاتے ہیں کہ جو پروٹین کو تباہ کر کے زخم بھرنے نہیں دیتے۔ ورجینیا یونیورسٹی نے بھی ایک ایسی پٹی تیار کی ہے جو زخموں میں آکسیجن سے پرخون پہنچا کر متاثرہ ریشوں کے مندمل ہونے کا عمل تیز کر دیتی ہے۔

فاسٹ فوڈ سے شریانوں کی تنگی

فاسٹ فوڈ کے کھانے جھٹ پٹ تیار ملتے ہیں لیکن ان میں موجود چکنائی کھانے والوں کی شریانوں کو روغنی مادوں سے بھر دیتی ہے۔ الٹرا ساؤنڈ سے ایسا کھانا کھانے والوں اور کم چکنائی والا کھانا کھانے والوں کی شریانوں کے جائزے سے ظاہر ہوا کہ پہلے گروپ کے خون میں چکنائی کی مقدار 50 گرام اور بغیر بالائی کا دودھ، پھل اور کم چکنائی والی روٹی کھانے والوں کے خون میں چکنائی کی مقدار محض 6 گرام تھی۔ پہلے گروپ کو بالائی والا آئس کریم، زیادہ چربی والا گوشت اور پنیر کے سینڈوچ کھلائے گئے تھے۔
شریانوں میں چکنائی کھانے کے بعد صرف 3 سے 6 گھنٹوں میں جمع ہوگئی اور خون کی روانی میں 25 فیصد کمی ریکارڈ کی گئی۔ یہ اثر اگرچہ چند گھنٹوں تک رہا، لیکن اس سے یہ ضرور ثابت ہو گیا کہ ایسی روغنی غذائیں کھاتے رہنے سے شریانوں کی تنگی ہائی بلڈ پریشر اور حملہ قلب کا یقینی سبب بن سکتی ہے۔

الزائمر کا بروقت کھوج ممکن ہے

کئی برس کی تحقیق کے بعد اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ مخصوص ایم آر آئی ٹیسٹ کے ذریعے سے الزائمر (Alzheime) کے مرض کا تین سال قبل کھوج لگا لیا جائے۔ اس سے قبل مریض کے فوت ہونے کے بعد ہی اس کے دماغ کے جائزے سے اس کا کھوج لگتا تھا لیکن اب اس ٹیسٹ کے ذریعے سے الزائمر کا رجحان رکھنے والے خاندانوں کے ارکان میں تین سال قبل دماغ کے سکڑنے کا کھوج لگا کر بروقت علاج سے انہیں الزائمر سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ الزائمر میں یادداشت بالکل تباہ ہو جاتی ہے۔

خون کے ٹیسٹ سے خودکشی کے رجحان کا کھوج

ذہنی دباؤ کورٹی سول (Cortisol) نامی ہارمون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ آئیوا یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے خون میں اس ہارمون کی کثرت کا کھوج لگا کر خودکشی کے رجحان کا بروقت کھوج لگانے کا طریقہ دریافت کیا ہے۔ ہسپتال میں ذہنی دباؤ اور فکر و پریشانی کے علاج کیلئے دراصل 78 مریضوں میں سے 32 میں اس ہارمون کی کثرت پائی گئی۔ پندرہ سالہ طویل تجربات سے ظاہر ہوا کہ ان میں سے 7 نے خودکشی کا ارتکاب کیا۔ تحقیق سے اندازہ ہوا کہ جن کے خون میں کورٹی سول زیادہ ہوتا ہے ان کے خودکشی کرنے کا امکان 14 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ مزید تجربات کی روشنی میں ایسے افراد میں خودکشی کے رجحان کا بروقت کھوج لگا کر علاج کے ذریعے سے انہیں خودکشی سے روکنا ممکن ہو سکے گا۔

گھر سے چھپکلیاں بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ

گھر سے چھپکلیاں بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ یہ ہے کہ ایک سفید کاغذ پر ''چونا''، ''نسوار'' اور ''تمباکو'' ہم وزن لیکر انہیں مکس کر لیں اور گھر میں اس جگہ رکھیں جہاں سے چھپکلیاں گھر کے اندر آتی ہیں۔ تمباکو اور نسوار کی بو سے چھپکلی بیہوش ہو جاتی ہے اس لئے اسے ایسی جگہ پر رکھنا چاہئے جہاں نیچے کوئی کھانے پینے والی چیز نہ ہو اسے سفید کاغذ پر رکھنا چاہئے۔

(مسز ناصرہ نعیم)

عبقری کا نیا سلسلہ — اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔
سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَاسَلَامُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو بار بار دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کبیرہ گناہوں کی بخشش کیلئے

"سُبْحَانَ ذِی الْمُلْكِ وَالْمَلَكُوْتِ ٥ سُبْحَانَ ذِی الْعِزَّةِ وَالْجَبَرُوْتِ ٥ سُبْحَانَ الْحَیِّ الَّذِیْ لَا یَمُوْتُ ط سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلٰٓئِکَةِ وَالرُّوْحِ ٥ (کنز العمال جلد اول)

جو شخص اسے روزانہ ایک بار یا مہینے میں ایک بار یا سال میں ایک بار یا ساری عمر میں ایک بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے اگلے پچھلے تمام گناہ بخش دیتا ہے۔ خواہ سمندر کی جھاگ یا وسیع میدان کی ریت کے برابر ہوں۔ خواہ وہ شخص جہاد سے بھاگ آنے کا مجرم ہو۔ (مرسلہ: فرقان علی)

اس ماہ سے نیا سلسلہ

الفاظ اور بولوں کا کردار پر اثر

دیوان سنگھ مفتون

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھیے۔

کام سے محبت

ایڈیٹر ''ریاست'' کا وطن حافظ آباد ضلع گوجرانوالہ ہے۔ یہ وہاں کے ایک کھنہ کھتری سکھ خاندان میں پیدا ہوئے۔ خاندان کے لوگ عام طور پر ملازمت پیشہ اور اچھے عہدوں پر ہیں اور بعض سرکاری خطاب یافتہ بھی ہیں۔ ایڈیٹر ''ریاست'' کے والد اپنے زمانہ میں ایک کامیاب ڈاکٹر تھے۔ جو بنوں' میانوالی اور جہلم وغیرہ میں سرکاری ملازم رہے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' کی عمر ایک ماہ دس روز کی تھی۔ جب والد کا انتقال ہوگیا اور یتیمی نصیب ہوئی۔ اس وقت گھر میں کافی روپیہ' زیورات' زمین اور مکانات تھے کیونکہ والد نے اپنی کامیاب زندگی میں کافی روپیہ پیدا کیا تھا مگر والد کے انتقال کے بعد رشتہ داروں نے زمین اور مکانات پر قبضہ کرلیا اور بارہ سال تک بغیر کسی آمدنی کے ضروریات زندگی اور بڑے بھائی اور چار بہنوں کی شادیوں پر روپیہ صرف ہونے کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایڈیٹر ''ریاست'' کی عمر جب بارہ سال کی تھی تو گھر میں کھانے کیلئے بھی کچھ نہ تھا۔ چنانچہ تعلیم کا سلسلہ منقطع ہوگیا اور ایڈیٹر ''ریاست'' پانچ روپیہ ماہوار پر حافظ آباد میں ایک بزاز کی دکان پر ملازم ہوا۔ کام یہ تھا کہ اندر سے کپڑے کے تھان لاکر خریداروں کو دکھائے جائیں۔ اس ملازمت کے دو واقعات مجھے یاد ہیں جن کا میرے کریکٹر پر بہت نمایاں اثر ہوا۔ یہ دکان ہندو بزاز کی تھی اور اس دکان پر ایک بوڑھا مسلمان درزی اور اس کا جوان بیٹا کام کرتے تھے۔ یہ باپ اور بیٹا حافظ آباد کے قریب کسی گاؤں کے رہنے والے تھے۔ ایک روز چند دن کے لئے باپ کسی شادی میں شریک ہونے اپنے گاؤں گیا تو اپنی غیر حاضری کے دنوں کیلئے اپنے بیٹے کو چند کپڑے سپرد کرگیا تاکہ وہ ان کو تیار کررکھے۔ بوڑھا درزی جب واپس آیا اور اس نے بیٹے کے تیار کئے ہوئے کپڑوں کو دیکھا تو ان میں کسی بچہ کا سبز رنگ کی مخمل کا ایک کوٹ بھی تھا۔ جس کو بیٹے نے بجائے سبز رنگ کے دھاگے کے سفید رنگ کے دھاگے سے سیا تھا۔ اس غلطی کو دیکھ کر بوڑھے باپ نے جوان بیٹے کے منہ پر زور سے تھپڑ مارا اور کہا:۔

''کہ نالائق تو دیہات کے رہنے والے جاٹ کے لڑکے (جس کا کوٹ سیا تھا) پر رحم نہ کرتا مگر اس مخمل پر تو رحم کرتا جس کا ستیاناس کردیا۔ چنانچہ بوڑھے باپ نے مخمل کے اس کوٹ کی سلائی کو کھولا۔ سفید دھاگے نکالے اور سبز دھاگے سے سیا۔

اس واقعہ کا میری طبیعت پر ایسا اثر ہوا کہ چاہے میں نے چھ روپے تنخواہ لی یا بارہ روپے یا دوسو روپے اور چاہے ملازمت کی یا خود اپنا کام کیا۔ تمام زندگی ہمیشہ کام کو دیکھ کر کام کیا نہ کہ اس کے معاوضے کو۔ ہمیشہ بارہ گھنٹے سے اٹھارہ گھنٹے تک کام کیا چاہے تنخواہ کچھ ہی ملتی تھی اور شاید ایک دفعہ بھی ایسا نہ ہوا ہوگا کہ کسی کام کو کرتے ہوئے اس پر پوری توجہ نہ دی ہو۔ غرض میرے کریکٹر پر اس واقعہ نے بہت بڑا اثر کیا۔

خودداری کا کریکٹر

''ریاست'' جاری ہو چکا تھا اور دفتر ''ریاست'' پریڈ کے میدان کے قریب سڑک پر تھا ایک روز ایڈیٹر ''رئیس ہند'' اچکن میں سونے کے بٹن لگائے تشریف لائے اور تھوڑی دیر باتیں کرنے کے بعد فرمایا کہ کرنل امریک سنگھ اے ڈی سی مہاراجہ پٹیالہ ملنا چاہتے ہیں۔ میں نے جواب دیا اچھی بات ہے مل لوں گا۔ چنانچہ اگلے روز کرنل امریک سنگھ (جو چیمبر آف پرنس کے دنوں میں مہاراجہ پٹیالہ کے ساتھ کنگز وے کے کیمپوں میں مقیم تھے) دفتر ''ریاست'' میں تشریف لائے اور آپ نے رسمی گفتگو کے بعد کہا کہ مجھے مہاراجہ پٹیالہ نے بھیجا ہے۔ مہاراجہ کو معلوم ہوا ہے کہ ایڈیٹر ''ریاست'' کا بطور ایک دوست مہارانجہ نابھہ پر بہت اثر ہے۔ مہاراجہ پٹیالہ کو مہاراجہ نابھہ کی گدی سے دست برداری کا بے حد افسوس ہے اور مہاراجہ پٹیالہ چاہتے ہیں کہ ایڈیٹر ''ریاست'' مہاراجہ پٹیالہ اور مہاراجہ نابھہ کے درمیان صلح کی بات چیت کرے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' نے جواب دیا کہ اگر صلح ہو جائے تو اس سے زیادہ بہتر کیا ہے۔ چنانچہ ایڈیٹر ''ریاست'' رات کی گاڑی سے ڈیرہ دون گیا۔ مہاراجہ نابھہ سے ملا۔ کرنل سردار امریک سنگھ کا آنا اور تمام واقعات سننے کے بعد جو الفاظ کہے وہ میرے کانوں میں اب تک گونج رہے ہیں۔ وہ یہ تھے:

''یہ تو ممکن ہے کہ مہاراجہ نابھہ تنگدستی' افلاس اور غربت کے باعث گداگری اختیار کرے۔ اس کے پاس نہ کھانے کیلئے کچھ ہو اور نہ رہنے کیلئے مکان' دن کو ڈیرہ دون کی سڑکیں کوٹ کر روٹی حاصل کرے اور رات کو گوردوارہ رام رائے (جو ڈیرہ دون میں ہے) کے برآمدے میں سڑک پر سو رہے۔ مگر یہ نہیں ہوسکتا کہ اپنی خودداری کو جواب دے کر وہ مہاراجہ پٹیالہ سے ہاتھ ملائے''۔

اس جواب کو سن کر ایڈیٹر ''ریاست'' رات کو ڈیرہ دون سے سوار ہوا۔ صبح دہلی پہنچا' امریک سنگھ منتظر تھے جن کو پیغام کا جواب من وعن سنا دیا گیا۔ اس جواب کا کرنل امریک سنگھ اور ایڈیٹر ''ریاست'' دونوں کو افسوس تھا مگر اس واقعہ کا میرے کریکٹر پر یہ اثر ہوا کہ اس کے بعد زندگی میں کم ہی ایسے واقعات ہیں جب خود داری کو جواب دے کر ایڈیٹر ''ریاست'' کبھی دشمن کے سامنے جھکا ہو۔ چنانچہ نواب بھوپال کے مقدمہ میں میرے اس کریکٹر نے بہت بڑا پارٹ ادا کیا اور چھ برس کی مقدمہ بازی میں قدم آگے ہی بڑھتا گیا۔

ٹماٹر امراض قلب سے بچاتا ہے

ٹماٹر سرطان سے بچانے کیساتھ ساتھ دل کی بیماری سے بھی بچاتا ہے۔ ٹماٹر کا ایک جزو ایسا ہے جو خون میں دلمے بننے کو روکتا ہے۔ یہ بات تحقیقی ادارے نے اپنی رپورٹ میں بتائی ہے۔ اس جدید تحقیق کا ٹماٹر کی مانع تکسید خصوصیت کی روشنی میں جائزہ لیا جائے تو یہ بات سمجھ میں آجاتی ہے کہ بحیرہ روم کے علاقوں میں کھائی جانے والی ٹماٹر سے بھرپور غذا اور دل کی بیماری کی شرح میں کمی کا باہمی تعلق کیا ہے؟

اس تحقیقی ادارے میں کام کرنے والے ایک سائنسدان نے بتایا کہ ٹماٹر میں جس نئے جزو کا پتا چلا ہے اسے پی تھری (P3) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ جزو اس عرق میں پایا جاتا ہے جو اس کے بیجوں کے اردگرد ہوتا ہے۔ اس عرق کی رنگت پیلی ہوتی ہے۔ یہ جزو خون کے خلیوں کو باہم گتھ جانے سے روکتا ہے۔ پی 3 ویسے تو اسٹرابری، چکوترے اور خربوزے میں بھی پایا جاتا ہے، لیکن اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ٹماٹر ہی ہے۔

اندازہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں شریانوں میں خون خستگی ابھی تک قبل از وقت اموات کی سب سے عام وجہ ہے اور اس کے باعث جو اموات واقع ہوتی ہیں وہ کل اموات کی تیس فیصد کے قریب ہیں۔ بعض مریضوں کو خون خستگیا خلیہ خستگی سے بچانے کے لئے اسپرین دی جاتی ہے، لیکن اکثر اسپرین کے ذیلی اثرات ہونے لگتے ہیں جن میں معدے کی خرابی اور اس سے خون جاری ہو جانا شامل ہیں لہٰذا ایسا علاج تلاش کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے جو محفوظ طریقے سے مانع خلیہ خستگی ہو اور اس کا علاج کرنے کے ساتھ ساتھ اسے روکے بھی۔

(حاجی عبدالکریم، آزاد کشمیر)

مسکین کو صدقہ دینا، ایک صدقہ ہے اور رشتہ دار کو صدقہ دینا دو صدقے ہیں ایک تو اصل صدقہ دوسرے رشتہ داروں کی نگہداشت کا صدقہ

گنبد خضریٰ کا عکس اور آنکھوں کا درد ختم

میں بہت جذباتی ہوگئی اور کتاب کو اٹھا کر روضہ پاک کے عکس مبارک کو آنکھ کے اندر مس کرنے لگ گئی۔ اس سے آنکھ سے بہت پانی نکلا لیکن میں خیر طلب کرتی رہی اور مسلسل عکس مبارک کو آنکھ کی پتلی سے لگاتی رہی۔ پھر قدرے توقف کے بعد اٹھ کر نفل پڑھنے لگی۔

(رقیہ، اقبال ٹاؤن لاہور)

محترم حکیم صاحب! آپ کا رسالہ دینی و دنیاوی لحاظ سے ایک اچھی کاوش ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے (آمین) مندرجہ ذیل واقعہ کچھ دن پہلے میری کزن کے ساتھ پیش آیا۔ اسی کی زبانی لکھ رہی ہوں۔ ''وہ کہتی ہے کہ مجھے رات کو سرمہ ڈال کر سونے کی عادت ہے۔ میں اور میری بچی ایک ہی بیڈ پر سوتے ہیں۔ میں نے ''سرمے دانی'' ہاتھ میں لی اور بیڈ پر بیٹھ گئی اور بیٹی سے کہا کہ سائیڈ نہ لینا میں سرمہ ڈالنے لگی ہوں لیکن اس نے جواب نہ دیا شاید گہری نیند سو رہی تھی۔ میں نے جونہی ''سرمدانی'' آنکھ میں ڈالا اس نے کروٹ لی اور اچانک سلائی بہت زور سے آنکھ میں لگ گئی اور شدید درد اور پانی بہنا شروع ہوگیا اور ساتھ ہی چبھن بھی۔ اس وقت رات کے 11 بجے تھے۔ لہٰذا صبر کر کے ہاتھ کو آنکھ پر رکھا اور سوگئی۔ رات کو تہجد اور درود و وظائف کیلئے اٹھی تو آنکھ میں درد اور شدید چبھن کا احساس تھا۔ بہت مشکل سے وضو کیا۔ تہجد کے نفل شدید کرب میں پڑھے، پھر وتر پڑھے۔ سلام پھیرتے ہی میری نظر سائیڈ ٹیبل پر رکھی کتاب پر پڑی جہاں پر روضہ پاک ''گنبد خضرا'' کا منظر تھا۔ اسی وقت مجھے یہ واقعہ یاد آیا کہ ''ایک بار حضرت علی کرم اللہ وجہہ کی آنکھیں دکھ رہی تھیں تو آقا کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا لعاب دہن لگایا تھا تو وہ ٹھیک ہوگئیں۔ میں نے بھی اسی وقت یہ دعا کی کہ اے باری تعالیٰ تو نے اپنے حبیب پاک ﷺ کو شفاعت عطا فرمائی تو حضرت علی کرم اللہ پر کرم ہوا۔ میں بھی تیرے حبیب ﷺ کی اُمتی ہوں۔ میں نے ابھی قرآن پاک پڑھنا ہے۔ میں بہت جذباتی ہوگئی اور کتاب کو اٹھا کر روضہ پاک کے عکس مبارک کو آنکھ کے اندر مس کرنے لگ گئی۔ اس سے آنکھ سے بہت پانی نکلا لیکن میں خیر طلب کرتی رہی اور مسلسل عکس مبارک کو آنکھ کی پتلی سے لگاتی رہی۔ پھر قدرے توقف کے بعد اٹھ کر نفل پڑھنے لگی۔ لیکن نفل میں دھیان آنکھ کی طرف تھا کہ یہ اب ''دکھ'' نہیں رہی ہے عجیب پریشانی میں نفل پڑھے۔ شیشے میں دیکھا تو آنکھ ٹھیک ہو چکی تھی جیسے کبھی کچھ ہوا ہی نہ تھا۔ فوراً شکرانے کے نفل ادا کیے۔ اور سجدہ شکر ادا کیا۔

مسلمان کی عظمت وفضیلت

اللہ نے مسلمان کی شان اور عظمت و مقام کو بہت بلند کیا ہے۔ ایک بار طواف کعبہ کرتے ہوئے حضور ﷺ نے کعبہ کو دیکھ کر فرمایا: ''اے کعبہ! تو بہت حرمت والا ہے لیکن ایک مسلمان کی حرمت تجھ سے بڑھ کر ہے''۔

❁ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص پشت پیچھے اپنے (مسلمان) بھائی کی عزت کا دفاع کریگا اللہ تعالیٰ پر حق ہوجائے گا کہ وہ اسے دوزخ سے آزاد کر دیں۔ (احمد، عن اسماء بنت یزیدؓ)

❁ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جس آدمی نے لوگوں کے درمیان صلح کروائی اللہ تعالیٰ اس کے معاملہ کو درست کر دیں گے اور اس کو ہر کلمہ کے بدلے میں جو اس نے بولا تھا ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا اور وہ اپنے سابقہ گناہوں کو معاف کرا کر واپس لوٹے گا۔ (ترغیب عن انس بن مالکؓ)

❁ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب مسلمان اپنے بھائی (مسلمان) کی عیادت کرتا ہے تو وہ جنت میں چل رہا ہوتا ہے حتیٰ کہ بیٹھ جائے پس وہ بیٹھتا ہے تو اس کو رحمت ڈھانپ لیتی ہے اور وہ شخص جو شام کے وقت مریض کی عیادت کرتا ہے تو اس کے ساتھ ستر ہزار فرشتے نکلتے ہیں جو اس کے لئے صبح تک بخشش کی دعا کرتے ہیں اور جو مریض کے پاس صبح کے وقت آتا ہے اس کے ساتھ بھی ستر ہزار فرشتے بخشش کی دعا کرتے ہیں حتیٰ کہ شام ہوجاتی ہے۔ (احمد، عن علیؓ)

(بقیہ: مردانہ ہارمون کے مختلف اثرات)

زیادہ انعامات حاصل کرتے ہیں۔ ویسے اس میں تربیت و مہارت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے برخلاف ایک محقق کا مؤقف ہے کہ جسم میں اس کی کمی سے لوگ زیادہ تشدد پسند ہوجاتے ہیں اور جب انہیں اس کی اضافی خوراک دی گئی تو ان کا غصہ اور تشدد کم ہوگیا اور وہ خود کو بہتر محسوس کرنے لگے۔ اس ہارمون کے استعمال سے سماجی مسائل بھی پیدا ہوسکتے ہیں' بڑھی ہوئی جنسی بھوک کئی مسائل کو جنم دے گی۔ مغرب میں خاندان کا ادارہ ویسے ہی تباہی کے کنارے آلگا ہے' بے وقت کی جوانی کی ترنگ اور مزاجوں کی برہمی سے اس اہم انسانی ادارے کو ناقابلِ تلافی نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ حرص و ہوس کا یہ لپکا مفید کم اور مضر زیادہ ثابت ہوسکتا ہے۔

(بقیہ: ذکر کی برکت میوزک کی نحوست)

قریب ہی انجن کے بونٹ پر بیٹھ گیا۔ ہماری سیٹیں بھی سب سے شروع میں ہی تھیں اس لیے میں نے یہ سمجھ کر کہ اس کو شاید حادثے کے متعلق کچھ معلومات ہوں۔ متجسس طبیعت کے باعث میں نے اس سے سوال جواب شروع کر دیے۔ اس شخص سے کسی نشے کی بو آ رہی تھی۔ بس چل پڑی تھی۔ ہماری گفتگو کی وجہ سے آس پاس کی سیٹوں پر بیٹھے ہوئے لوگ بھی کچھ متوجہ ہو گئے۔ ان میں سے ایک سیٹ پر موٹر وے پولیس کا ایک نوجوان بھی بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے اچانک اٹھ کر اس شخص کے ایک تھپڑ مارا اور کہنے لگا کہ تمہیں شرم نہیں آتی۔ تم لوگوں کے قاتل ہو۔ مجھے اندازہ نہ ہو سکا مگر اس نوجوان کو ہماری گفتگو سے پتہ لگ گیا یہ اسی باراتیوں والی ویگن کا ڈرائیور ہے۔ نشے میں ہونے کی وجہ سے ویگن کی ٹرالی سے ٹکر ہوگئی۔ جس کے نتیجے میں کئی لوگ زخمی ہو گئے۔ شاید کچھ جاں بحق بھی ہو گئے ہوں۔ وہ ڈرائیور فوراً اس نوجوان کے قدموں میں گر کر معافی مانگنے لگا۔ مگر پنڈی بھٹیاں انٹرچینج پر اترتے ہی اس کو پولیس کے حوالے کر دیا گیا۔ اس حادثے کی وجہ سے کسی نے گانے چلانے کی فرمائش نہیں کی۔ مگر میں یہ سوچتا رہا کہ کیا ہم لوگ اپنی آنکھوں سے کسی حادثے کو دیکھ کر یا کسی کی لاش کو تڑپتا ہوا دیکھ کر ہی گناہوں سے توبہ کریں گے؟ یہ آیت بار بار آنکھوں کے سامنے گھوم رہی تھی۔ ''کیا ایمان والوں کے لیے ابھی وقت نہیں آیا کہ ان کے دل اللہ کے خوف سے ڈر جائیں۔'' کیا توبہ کرنے کے لیے کسی حادثے کا پیش آنا ضروری ہے؟ ہم اس سے پہلے ہی اللہ کی طرف لوٹ جائیں اور اس کو راضی کر لیں۔ اجتماعی گناہوں کی وجہ سے عذاب بھی اجتماعی آیا کرتے ہیں۔ ہم لوگ گناہوں کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ آنکھوں کے سامنے گناہ ہوتے ہوئے دیکھ کر یہ احساس بھی ختم ہو چکا ہے کہ یہ گناہ ہے، ایک غلط کام ہے۔ حالانکہ ایمان کا سب سے کمزور درجہ یہ ہے کہ آدمی دل سے اس گناہ کو برا سمجھے۔ آج ہمارے سامنے کتنے گناہ کھلے عام ہوتے ہیں مگر کیا ہم ان کو برا سمجھتے ہیں۔ یہ ہم سب کے سوچنے کا مقام ہے۔ اپنے ایمان کو جانچنے کا پیمانہ ہمارے ہی ہاتھ میں ہے۔

(بقیہ: سوچوں سے انقلابی صحت پانے والے)

طبیعت چیک کرائیں۔ شیخ صاحب فرمانے لگے ڈاکٹر صاحب نے مجھے ایک گولی بھی نہ دی بلکہ یہی ہدایات دیں کہ سوچنا چھوڑ دیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرنا شروع کر دیں۔ شروع میں اس کی مشق مشکل تھی لیکن میں نے ہمت نہ ہاری اور تین ہفتے کے بعد جب میں ڈاکٹر صاحب کے سامنے بیٹھا تھا تو ڈاکٹر کے چہرے پر وہی مسکراہٹ کہ آپ بالکل تندرست ہو جائیں گے۔ واقعی میں اسی فیصد بہتر ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے سابقہ ہدایات کو دہرانے کا بھرپور مشورہ دیا اور بغیر فیس کے رخصت کیا اور کھانے کو ایک گولی بھی نہ دی۔ شیخ صاحب مرحوم کچھ عرصہ قبل فوت ہو گئے ہیں لیکن میں نے انہیں زندگی میں پھر کبھی بیمار، پریشان اور لنگڑاتے نہیں دیکھا۔ قارئین میں یہ کہانی سن رہا تھا اور شیخ صاحب کے جسم کو دیکھ رہا تھا کہ واقعی سوچیں لازوال طاقت اور بے مثال معالج ہیں۔ یہ ایک واقعہ آپ کی خدمت میں پیش کیا ہے ایسے بے شمار واقعات بحیثیت معالج میری زندگی میں آئے ہیں کہ آپ کے سامنے اگر بیان کرنا شروع کر دوں تو ڈھیروں صفحات درکار ہوں اور ہزاروں لاکھوں الفاظ چاہئیں۔ آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ آپ کیسی بھی تکلیف میں مبتلا ہوں، چاہے وہ کتنی ہی ناممکن مشکل ہو کیسا ہی لاعلاج مرض ہو، معالج عاجز آ گئے ہیں، گھر والے تھک گئے ہوں یا پھر ایسا لاحل مسئلہ جو کسی عدالت یا کچہری سے حل نہ ہوتا ہو تو آپ بس اتنا کریں کہ اس کے لیے اچھا سوچنا شروع کر دیں اور ہر بات میں یہی سوچیں کہ سب بہتر ہو گا۔ اچھا ہو گا، ہر چیز بھلی ہو گی، میں تندرست ہوں مجھے کوئی تکلیف نہیں۔ آیئے آپ کو یہ سوچیں دے کر تندرست کریں اور ان سوچوں کو آزما کر آپ معاشرے کے باکمال اور معزز بن سکتے ہیں بس مسلسل مشق اور ہمت شرط ہے۔ سوچوں سے فائدہ پا کر آپ ہمیں ضرور لکھیں۔

(بقیہ: آنسو نکلے اور کام بن گیا)

ان زیارات سے مستفید کیا ہو گا۔ رات کو میں مسجد الحرام کے برآمدے میں بیٹھا کعبہ شریف کی طرف ٹکٹکی باندھے دیکھ رہا تھا کہ عجیب منظر میری آنکھوں کے سامنے آیا۔ لوگ کعبۃ اللہ شریف کی دیواروں سے اور غلاف کعبہ سے لپٹ کر رو رہے تھے، فریاد کر رہے تھے اور اپنی حاجات مولیٰ کریم کو پیش کر رہے تھے اور ان کی یہ تمام فریادیں کعبہ شریف سے ایسے اوپر جا رہی تھیں جیسے نور کی لہریں اٹھتی ہیں۔ ایک عجیب منظر میری آنکھوں کے سامنے تھا۔ میں تو بس بے کل ہو کر دیکھ رہا تھا۔ کتنا وقت گزر گیا۔ مجھے معلوم ہی نہ ہوا کہ میرے آنسو میرے گالوں سے ہو کر ڈاڑھی میں سے گزر کر گریبان بھگو رہے تھے۔ تبھی میرے ساتھی نے میرے قریب آ کر مجھے متوجہ کیا۔ میں نے یہ منظر اس کو بھی دکھایا۔ وہ بھی بہت دیر دیکھتا رہا۔ آج بھی جب مجھے وہ منظر یاد آتا ہے تو دل کے اندر ایک عجیب سے کیفیت ہوتی ہے اور دل سینے کے اندر اس زیارت کے لیے پھر سے ایسے پھڑکتا ہے کہ جیسے ابھی سینہ توڑ کر مسجد الحرام اور مسجد نبوی میں پہنچ جائے گا۔ آپ سب سے التجا ہے کہ میرے لئے دعا فرمائیں کہ مجھے خداوند کریم پھر سے قبول فرما لیں اور میں ان کیفیات سے مستفید ہو سکوں حالانکہ آج بھی ظاہری اعتبار سے میں تہی دامان ہوں۔ یہ سب خوشیاں اللہ کریم نے اس لیے دیں کہ میں نے اس کو راضی کرنے کی کوشش کی۔ وہ بڑی غیور ذات ہے۔ اپنے بندے کو کبھی خالی دامن واپس نہیں کرتا بس اس کی طرف رجوع کی ضرورت ہے۔ اس کو راضی کر لیں سب مسئلے حل ہو جائیں گے۔

(بقیہ: کدو سائنس اور صحت)

کی شکایت ہے، جو کسی بھی شخص کو ہو سکتی ہے۔ اس سے چھٹکارے کے لیے کدو کے نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔ اس کے علاوہ یہ ٹوٹکہ خناق جیسی تکلیف میں بھی راحت کا باعث بنتا ہے۔ **ہونٹ پھٹنا:** مغز تخم، کدو شیریں۔ گوند کتیرا، ہموزن لے کر خوب باریک کر کے رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر لگا کر سو جائیں۔ صبح گرم پانی سے صاف کر لیں۔ ایک ہی مرتبہ کے استعمال سے فائدہ ہو گا۔ **بدن کی پھنسیاں:** کدو کا پانی پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کے گودے کا لیپ بھی فائدہ مند ہے۔ کدو کا چھلکا زخموں کے لیے مفید حیثیت رکھتا ہے۔ سب سے پہلے اس کے چھلکوں کو سائے میں خشک کریں اس کے بعد ان کی مطلوبہ مقدار لے کر انہیں جلا دیں اور باریک کر کے محفوظ کر لیں۔ یہ راکھ زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد مندمل ہو گا۔ **بواسیر:** کدو کے چھلکے میں قدرت نے بواسیر جیسی تکلیف کے لیے بھی شفا رکھی ہے۔ اس کے لیے کدو کے حسب ضرورت چھلکے لے کر انہیں سائے میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ دن میں صبح و شام چھ ماشہ سے ایک تولہ تک ان چھلکوں کو تازہ پانی کے ساتھ کھا لیں۔ اسے اپنا معمول بنا لیں۔ یہ ٹوٹکہ نہ صرف بواسیر کے مریضوں کے لیے مفید ہے بلکہ خونی پیچش کے لیے بھی لاجواب ہے۔ **زیادہ چھینکیں آنا:** اگر چھینکیں مار مار کر آپ کا برا حال ہو جاتا ہے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ اس کے لیے بھی آپ روغن کدو کے دو چار قطرے ناک میں ٹپکا دیں۔ چھینکیں آنا بند ہو جائیں گی۔ **قبض کشا:** ایسے مریض جن کو دائمی قبض کی شکایت ہو، وہ بھی کدو سے مستفید ہو سکتے ہیں کدو کے استعمال سے مرض کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے۔ **مکھیوں سے بچاؤ:** کسی چیز کو مکھیوں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس پر کدو کی بیل کے پتے رکھ دیں۔ مکھیاں ہرگز اس پر نہ بیٹھیں گی۔ اگر شیر خوار بچوں پر دن کے وقت کدو کے پتے رکھ دیئے جائیں تو بھی مکھیوں سے محفوظ رہیں گے۔ **یرقان:** ایک عدد کدو لے کر اسے ہلکی آگ میں جلا کر بھرتا بنا لیں اور اس کا پانی نچوڑ کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں۔ یرقان کے لیے بہت مفید ہے۔ **سردرد:** جب بھی سردرد ہو تازہ کدو کا گودا حسب ضرورت لیں اور اسے کھرل میں باریک پیس کر پیشانی پر لگا لیں، تھوڑی دیر میں آرام آ جائے گا۔ **بہترین سرمہ:** کدو کا چھلکا حسب ضرورت لے کر سائے میں خشک کریں۔ ان چھلکوں کو جلا کر کھرل میں باریک پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ صبح شام تین تین سلائیاں دونوں آنکھوں میں لگائیں۔ تھوڑے ہی عرصہ میں آنکھ کی تمام شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

(بقیہ: روحانی محفل کی برکت)

برکت کی وجہ سے اللہ نے مجھے یہ تحریر لکھنے کے قابل بنایا۔ کراچی کے متعلق میرے ایک ہمسائے نے مجھے بتایا تھا جہاں ان کی بیوی کراچی سول ہسپتال میں گردوں کے وارڈ میں زیر علاج رہی ہیں۔ واقعی یہ وارڈ پرسکون ہے۔ ڈاکٹرز نہایت ماہر ہیں۔ 20 یوم علاج کے بعد صحت یاب ہو کر واپس آ گیا ہوں۔ پرہیز اور مزید ہدایات پر سختی سے عمل ہو رہا ہے اور میں اب کافی بہتر ہوں۔ اب صرف چلنے پھرنے میں دشواری ہے کیونکہ کمر کی ہڈیاں بڑھنے سے کمر کا نچلا حصہ ہڈیوں کی گرپ میں ہے۔ گھر کے باہر تھوڑا بہت چہل قدمی کرتا ہوں۔ ہر ماہ آپ سے ملنے کی تمنا کرتا ہوں مگر ٹانگوں کی وجہ سے نہیں آ سکتا۔ آپ کی دعائیں، محبت اور روحانی محفل کی برکتیں میرے شامل حال رہیں۔ کراچی سول ہسپتال اور اس کے بعد اب تک تمام معمولات نہایت احسن طریقہ سرانجام دے رہا ہوں اور ان میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بڑا مقام دے اور ہمارے لیے مشعل راہ بنائے رکھے۔ آمین (شیخ منیر حسین، بہاولپور)

(بقیہ: غیبی طاقت کا خونخوار پنجہ)

دوا گلے دانت ٹوٹ گئے اور کچھ چوٹیں مجھے بھی آئیں۔ اس کے سر کے بال پھر کبھی نہیں آئے۔ ساری رات ہم نے نیچے بازار میں گزاری۔ جب صبح کو مولوی آیا تو ہم اس پر خاصے ناراض ہوئے۔ اس نے کہا میں نے تو پہلے ہی کہا تھا۔ ہم نے کہا کہ اگر تم سیدھی بات بتا دیتے تو کیا ہوتا۔ یہ میری زندگی کا ناقابل فراموش واقعہ ہے۔

(بقیہ: غیبی مدد کا ناقابل فراموش واقعہ)

اپنی گرفت ڈھیلی چھوڑ دی اور اس نے سب کچھ نکال لیا اور بولا۔ ”انکل! آپ کہاں سے آئے ہیں؟“ جب میں نے بتایا کہ حیدرآباد سے تو وہ ذرا زور سے ہنسا۔ ”وہاں تو لطیف آباد نمبر ۸ میں میرا سسرال بھی ہے۔“ وہ اپنی بات کہہ رہا تھا اور میں سوچ رہا تھا کہ اس نے سب کچھ چھین لیا ہے۔ اللہ خیر کرے اب یہ اگلا قدم کیا اٹھائے گا۔“ ابھی تقریباً تیس سیکنڈ ہی گزرے ہوں گے کہ اس کے چہرے کی ہنسی اچانک غائب ہو گئی۔ وہ بہت سنجیدہ ہو گیا۔ ”انکل میں آپ کے اخلاق سے بہت متاثر ہوا ہوں۔ ویسے تو رات دن ہمارا کام ہی چوری ڈاکہ ہے اور اسی مال سے ہماری زندگی گزر رہی ہے لیکن انکل! پتا نہیں کیوں میرا دل نہیں چاہ رہا کہ آپ کا یہ مال اپنے پاس رکھوں۔ انکل! یہ تم ہی استعمال کرو......“ بات کرتے ہوئے اس کی نظریں میری جیب سے نکالی گئی اشیاء پر تھیں اور پھر اچانک اس نے وہ سب چیزیں (جو اب تک اس کے ہاتھ ہی میں تھیں) اپنے ہاتھ سے میری جیب میں ٹھونس دیں اور مسکراتے ہوئے ہیلمٹ پہنا، موٹر سائیکل اسٹارٹ کی اور ”اچھا انکل! زندگی رہی تو پھر ملاقات ہو گی...... خدا حافظ“ کہہ کر رخصت ہو گیا۔ وہ اجنبی نوجوان تو چلا گیا مگر میں آدھ گھنٹے تک پریشان رہا۔ کتب خانے میں بیٹھا سوچ رہا تھا کہ کیسے کیسے کڑیل جوان چوری اور ڈکیتی ایسی وارداتوں کا ارتکاب کر رہے ہیں۔ جانے کیسے حالات اور کیسے معاملات ہیں کہ یہ ان برائیوں کا شکار ہو گئے ہیں اور وقت رخصتی کا وہ سنجیدہ اور پیارا انداز دل میں اس یقین کو پختہ کر رہا تھا کہ یقیناً لمحے بھر میں دل کو اس طرح پھیر دینا صرف اور صرف اللہ عزوجل ہی کا کام ہے۔ اس کے سوا کوئی نہیں جو دل کو اتنی جلدی پھیر دے۔ کُنْ فَیَکُوْنُ کی طاقت اس کی ہے اور بلاشبہ وہی ہے جو غیب سے مدد کرنے والا ہے۔ میں بے عمل و گناہ گار بھلا کہاں اس مدد کا مستحق تھا۔ بس پروردگار عالم نے اپنا خاص کرم اور رحم فرمایا۔ یہ اسی کا خاصہ ہے۔ اللہ تعالیٰ اس نوجوان، ایسے بے شمار نوجوانوں اور سب مسلمانوں پر اپنا خاص کرم اور رحم فرمائے۔ (آمین)

(بقیہ: دعاؤں کی ایٹمی طاقت) اقبال، جس کی بیوی مر چکی تھی، ان کے گھر بہت آنا جانا تھا۔ اس نے ظفر سے فاطمہ کے رشتہ کی بات کی سب کے اصرار پر آخر فاطمہ مان گئی۔ ظفر نے خوب جہیز دیا۔ جب رخصتی کا وقت آیا اور فاطمہ دلہن بن کر سامنے آئی تو اسے اپنا وہ وقت یاد آ گیا کہ جب وہ اس کی دلہن بن کر آئی تھی۔ ایک چکر آیا اور ظفر بے ہوش ہو کر گر گیا۔ (تقدیر نے اپنا کھیل دکھا دیا)

بچے زندہ نہ بچتے ہوں

اگر کسی کی اولاد پیدائش کے بعد تھوڑا عرصہ زندہ رہتی ہو تو اس کی زندگی کیلئے چاہیے کہ جب وہ پیدا ہو جائے تو نیلے رنگ کا چار تار کا سوت لے اور اس کا دھاگہ بنائے۔ اس دھاگے پر اکیس گرہ لگائے اور ہر گرہ پر اکیس اکیس مرتبہ (آیت الکرسی) پڑھ کر دم کرے اور یہ دم کیا ہوا دھاگہ بچے کے گلے میں تعویذ کی طرح ڈال دے۔ اللہ تعالیٰ اسے اپنی حفظ وامان میں رکھے گا اور عمر طویل ہو گی۔ (ضیاء اللہ)

(بقیہ: دکھوں کے سمندر میں جینے والی)

پھر آئے اور بہانے سے دونوں لڑکیاں لے گئے۔ اب میں بالکل تنہا تھی، بیٹا پہلے سے وہاں چلا گیا تھا۔ عاملوں کے پاس بھاگتی بھاگتی اور دھکے کھاتے کھاتے آپ کے پاس آگئی ہوں۔ اب بھی وہ لوگ خفیہ تدبیر کررہے ہیں کہ میرے شوہر یہاں کاروبار نہ کریں اور گاؤں آجائیں۔ میں یہاں اکیلے رہوں۔ اس دوران انہوں نے پہلے میرا مالی بائیکاٹ کیا جو اتنا سخت تھا کہ اللہ نے بچایا، عزت رکھی۔ اب سوشل بائیکاٹ پر آچکے ہیں کہ شہر میں کرائے کا مکان نہ ملے۔ ذلیل و خوار ہو جائیں۔ دوست عزیز واقارب سب چھوڑ دیں۔ ان کی چار بہنیں، چار بھائی ہیں۔ میرے بہن بھائی میرے خلاف ہیں۔ ان کے دوست انہیں چھوڑ گئے۔ والد کی وفات پر جان چھڑکنے والے دوست تعزیت کیلئے نہیں آئے۔ ایسا کردیا ہے کہ شہر خود بخود چھوڑ دیں اور گاؤں آکر رہیں۔ یہ لوگ مجھے ڈھانے اور گرانے میں اللہ اور رسول ﷺ کو بھی بھول چکے ہیں۔ کالا جادو کرواتے ہیں۔ میرا رب نہ مجھے چھوڑے، بس اس کا سہارا ہے۔ تنخواہ بھی اتنی نہیں کہ تمام اخراجات اٹھا سکوں۔ بینک سے اپنے میاں کو قرضہ لیکر دیا تھا۔ اب تک 2600 روپے کٹ رہے ہیں۔ اب یہ وہی دکان کررہے ہیں۔ جب یہ کہتے ہیں کہ یہ دکان چھوڑ دوں گا تو میری جان نکل جاتی ہے۔ پہلے بچے چھوٹے تھے، اخراجات کم تھے۔ اب بیٹا ہی سانس نہیں لینے دیتا۔ اس کو تو اتنا تباہ کردیا ہے کہ وہ تعلیم نہ حاصل کرسکے اور میرے خلاف بھڑکا دیا ہے کہ وہ پڑھ لکھ کر ماں کا سہارا نہ بن جائے۔ میں تباہ ہو چکی ہوں۔ نماز تسبیح کرتی ہوں تو میاں طعنے دیتے ہیں۔ اللہ کے واسطے مجھے اپنے سسرال والوں کے شر اور حسد سے بچائیں۔

(قارئین! ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

(بقیہ: خوداعتمادی کی اہمیت)

بھروسے کے قابل بننا چاہتے ہیں۔ آپ کی غرض یہ ہوتی ہے کہ اپنے آپ پر اعتماد کریں۔ یہی حقیقی خوداعتمادی ہے اور یہ اس حقیقت پسندانہ علم پر مبنی ہوتا ہے کہ آپ میں کتنے اچھے اوصاف ہیں۔ خوداعتمادی ایک ایسا جوہر ہے جو انسان کے ذہن میں ایسی صفات پیدا کردیتا ہے کہ وہ مشکل سے مشکل کام بھی آسان سمجھنے لگتا ہے اور وہ ہر ذمہ داری کو بخوشی قبول کرنے اور اس کے نبھانے میں کوئی گھبراہٹ محسوس نہیں کرتا۔ ایسے شخص کا چہرہ پرکشش، جاذب نظر، گفتار بامعنی اور شخصیت پروقار ہوتی ہے۔

(بقیہ: حسن انتخاب)

میں لے آئے۔ اللہ اللہ سیکھنے والے سالکین آئے ہوئے تھے۔ وہ کھانا حضرتؒ نے ان کے سامنے رکھا۔ جب وہ کھانے لگے، آپؒ نے انہیں کہا "فقیرو (حضرت قریشیؒ مریدوں کو فقیر کہتے تھے) تمہارے سامنے جو روٹی پڑی ہے اس کیلئے ہل چلایا گیا تو وضو کے ساتھ، بیج ڈالا گیا تو وضو کے ساتھ، پھر اس کو پانی دیا تو وضو کے ساتھ، پھر اس کو کاٹا گیا تو وضو کے ساتھ، پھر گندم کو بھوسے سے الگ کیا گیا تو وضو کے ساتھ، پھر گندم کو پیسا گیا تو وضو کے ساتھ، پھر آٹا گوندھا گیا تو وضو کے ساتھ، پھر روٹی پکائی گئی تو وضو کے ساتھ، پھر آپ کے سامنے کھانا لاکر رکھا گیا تو وضو کے ساتھ۔ کاش کہ تم وضو کے ساتھ اسے کھالیتے۔" حدیث شریف میں ہے، ہمیشہ باوضو رہنے سے روزی میں برکت ہوگی۔ (لمبی حدیث ہے دیکھئے بکھرے موتی۔ جلد ۳ صفحہ ۸۹)

(بقیہ: قد بڑھانے کا آزمودہ عمل)

نماز پنجگانہ وقت پابندی کے ساتھ پڑھیں اور دعا کریں۔ رمضان شریف کے روزے مت چھوڑیں۔ دوسرا یہ کہ کچا پیاز (سلاد میں ہو کسی بھی صورت میں کچا ہو) نہ کھایا جائے۔ اسی طرح کچا لہسن اور وہ چیزیں جو منہ میں بدبو پیدا کرتی ہیں' نہ کھائیں۔ اس عمل کی کوئی خاص مدت نہیں ہے مگر اپنی اور دل کی تسلی کے لیے 21 دن یا چالیس دن کا حساب کرلیں۔ یقین کامل شرط ہے۔ بے یقینی اور بدگمانی سے کیے گئے عمل کی تعداد اگرچہ لاکھوں میں بھی ہو تو فائدہ صفر کے برابر بھی نہیں ہوتا۔

امتحان میں آسانی اور کامیابی کیلئے: ہر انسان کی خواہش ہے کہ وہ تھوڑا وقت استعمال کرے اور زیادہ فائدہ اٹھائے۔ مگر کامیابی کے لیے محنت اور استقلال جدوجہد لازم ہے۔ پھر اس محنت کا رنگ ایک اعلیٰ قسم کے پھل اور کامیابی کی صورت میں آتا ہے۔ جتنے بھی طلبا و طالبات ہیں جس جس شعبے میں آگے بڑھ رہے ہیں۔ ان کے پاس مقابلے کار، رجحان زیادہ ہو گیا ہے۔ آج کل کے اس مشینری دور نے جہاں مسائل کھڑے کیے ہیں وہاں طلبا و طالبات کی دشواری میں اضافہ ہو گیا ہے۔ مانا کہ ٹیکنالوجی کا دور دورہ ہے۔ مگر ٹیکنالوجی کا استعمال صحیح ہو تب نا۔ سڑک، روڈ پر بھاگتی شور مچاتی ہوئی گاڑیوں، بسوں نے دماغی سکون کو برباد کر دیا ہے۔ پہلے سبق آدھے گھنٹے میں یاد اور تیار ہو جاتا تھا مگر اب تو ڈھائی گھنٹے بھی گزر جائیں تو غنیمت کا کوئی موقع ہاتھ آتا ہے۔ جس میں سبق یاد ہو جائے۔ میں نے اس عمل کو آزمایا ہے۔ اس عمل میں شرائط یہ ہیں کہ نماز کی پابندی، روزہ کی پابندی، گناہوں سے بچنا، (سب سے زیادہ نظروں کی حفاظت ضروری ہے) دوسروں کے فائدہ کے بارے میں سوچنا۔

عمل کا دورانیہ: عام آدمی کے لیے 15 سے 20 منٹ اور حفاظ اور خواص کیلئے 7 سے 10 منٹ

عمل کا وقت: عشاء کی نماز کے بعد، اپنے بستر پر لیٹ کر یا بیٹھ کر۔ **شروع:** امتحانوں سے کم از کم 40 یا 50 دن پہلے۔ بہتر یہ ہے کہ 55،50 دن پہلے شروع کیا جائے تاکہ بہتر نتائج حاصل ہوں۔

اختتام: جب بھی مدت پوری ہو جائے 55 دن کی، یا 50 دن کی 40 دن، 40 دن سے کم نہیں زیادہ ہو تو کچھ مضائقہ نہیں۔

عمل کی مزید شرطیں: درود شریف کی کثرت' سوتے وقت منہ قبلہ رخ ہو۔ کتابوں کا باقاعدگی سے مطالعہ کرنا اور زبان کا فحش کلام سے باز رکھنا وغیرہ۔

عمل کے جزو: (۱) درود شریف (۲) سورۃ الکوثر (۳) درود شریف۔

عمل کا طریقہ: کوشش کریں کہ عشاء کی نماز سے پہلے سارے کاموں سے فارغ ہو جائیں اس عمل کے بعد کوئی کام نہیں کرنا ہے۔ صرف سونا ہے اور کوشش کے ساتھ فجر کے وقت اٹھنا ہے اپنے معمولات جو نماز کے بعد کرنے ہیں، میں بھی نبی ﷺ پر درود پاک پڑھتے رہنا ہے چلتے پھرتے اور اٹھتے بیٹھتے۔ (۱) پہلے ایصال ثواب کرے یعنی ایک مرتبہ درود شریف سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ سورۃ اخلاص تین مرتبہ پھر ایک مرتبہ درود شریف۔ (۲) گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پہلے پڑھ پھر 41 مرتبہ سورۃ الکوثر پڑھے۔ (۳) پھر گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھے اور قبلے کی جانب رخ کر کے اللہ سے دعا مانگنے کے بعد اپنے اوپر پھونک مار کر سو جائیں۔ اس کے علاوہ جس مضمون میں مشکل ہو اس کا تصور کر کے عمل کریں اور سو جائیں انشاء اللہ تعالیٰ امتحان میں آسانی ہوگی اور تیاری کے مطابق سوالات ہوں گے۔ یقین کامل شرط ہے یہ میرا آزمودہ ہے۔

بنفشی قہوہ

(لاکھوں نے ہر موسم اور ہر عمر میں آزمایا اور خوب ہی پایا)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرانی اور لاعلاج کھانسی، الرجی، ریشہ، بلغم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ، بوجھ اور جکڑن کیلئے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا نزلہ، دائمی زکام اور ریشہ، بچوں بڑوں کیلئے جس موسم میں ہو نہایت لاجواب ہے۔ بدذائقہ نہیں بہترین فوائد ہیں۔ جن لوگوں کو بلغم، الرجی اور کھانسی زکام نے عاجز کر دیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی نیند کی کمی، دماغی خشکی، معدے کی تیزابیت، جلن کیلئے لاجواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یادداشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازوال فائدہ دیتا ہے۔ ایک معالج نے بنفشی قہوہ کے بارے میں اپنے تجربات بیان کیے کہ اب تک بے شمار ایسے مریضوں کو استعمال کرایا جو ہر وقت مسلسل چھینکوں میں مبتلا رہتے تھے۔ چھینکوں کی بوچھاڑ، جسم نڈھال اور دماغ کو کھوکھلا کر دیتی تھیں اور اینٹی الرجی ادویات کھا کھا کر تھکے ہارے میرے پاس پہنچے میں نے جب بھی ایسے مریضوں کو یہ قہوہ استعمال کرایا سو فیصد فائدہ ہوا۔ ایک مریض کی آنکھوں سے متواتر پانی بہتا تھا، ڈراپر، گولیاں اور ویکسین استعمال کیں فائدہ نہ ہوا۔ انہیں یہی قہوہ کچھ دن توجہ سے استعمال کرایا، لاجواب فائدہ ہوا۔ اسی طرح ایک ایسے مریض کو جو آدھے سر کے درد میں مبتلا تھا، تے، متلی اور بے چینی نے برا حال کر دیا تھا۔ نشہ آور گولیاں کھا کھا کر وقتی طور پر فائدہ ہوتا تھا میں نے اپنے مریض کو یہی قہوہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا ایک دن استعمال کرنیکے بعد آیا اور کہا فائدہ نہیں ہوا اور کوئی اچھی سی دوائی دیں میں نے انہیں سمجھایا کہ یہ قہوہ میں نے بے شمار مریضوں کو استعمال کرایا اور بہت عرصے سے استعمال کرا رہا ہوں آپ اعتماد سے اس کو چند دن مستقل مزاجی سے استعمال کریں، بہت اعتماد دلا کر اسے رخصت کیا واقعی چند دنوں کے بعد بالکل خوش اور تندرست آیا۔ بچوں کے ایک ڈاکٹر نے اپنے تجربات بیان کیے کہ اس قہوے سے بچوں کے موسمی اور دائمی پرانے امراض مثلاً جن بچوں کو متواتر بخار رہتا ہے، چڑھتا اترتا ہے، نزلہ، زکام، سینے کی جکڑن، نمونیہ، کالی کھانسی، بلغمی کھانسی، ناک بند ہو جانا، الرجی، چھینکیں وغیرہ کے بارے میں بچوں کو بلاتکلف دیتا ہوں اور الحمدللہ عرصہ سے استعمال کرا رہا ہوں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اس کے کوئی سائیڈ افیکٹ بالکل نہیں ہے۔ ایک ریڈیو مکینک جو طب کا شوق رکھتے ہیں لکھا کہ بے خوابی، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریضوں پر خوب آزمایا۔ ایسے مریض جو بیشمار گولیاں کھاتے ہیں اور سکون کی نیند نہیں آتی تھی یا اینٹی ڈپریشن گولیاں کھا کھا کر تھک گئے تھے۔ کچھ عرصہ کے استعمال سے بالکل پرسکون زندگی ملی۔ پھر معدے کے ایسے مریض جو مسلسل ادویات کھا کھا کر مایوس ہو گئے تھے میں نے یہ قہوہ انہیں استعمال کرایا اور بالکل تندرست ہو گئے وہ لوگ جنہیں الرجی یعنی پورا جسم سوج جاتا ہو، دھپڑ پڑ جاتے ہوں، خارش اور جلن سے برا حال ہوتا ہو۔ ان سب کیلئے بنفشی قہوہ لاجواب ہے۔

ترکیب: ڈیڑھ کپ پانی میں چوتھائی چمچ چائے والا ڈال کر ابالیں جب ایک کپ بچے چھان کر استعمال کریں یا ہلکا میٹھا ملائیں یا شفاء حیرت سیرپ بطور میٹھے کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لاجواب فوائد رکھتا ہے۔ چسکی چسکی پئیں دن میں 3 سے 4 بار۔

(قیمت فی ڈبی/100 روپے، علاوہ ڈاک خرچ تقریباً ایک ماہ کی دوا)

شدید درد سر کیلئے: پیاز لیجئے اور اسے سل پر پیس لیجئے اور پھر پاؤں کے تلوؤں پر اس کا لیپ کیجئے درد سر ختم ہو جائے گا۔

سکون افزاء

شوگر فری ہربل سیرپ

ٹینشن ڈپریشن بے خوابی شوگر ہائی بلڈ پریشر کا آزمودہ علاج

انسانی جسم قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔ لیکن آج کے اس مشینی دور نے انسان کو بھی مشین بنا دیا ہے۔ حالانکہ انسان کا جسم تو گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ مشین کی طرح آخر کیسے چل سکتا ہے۔ اگر جسم پر مشین جیسا بوجھ ڈال بھی دیا جائے۔ تو انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دنیا کا ہر دوسرا شخص نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہے۔ جس کی وجہ سے دل دماغ اور اعصاب آہستہ آہستہ ساتھ چھوڑنا شروع ہو جاتے ہیں' پھر اس کے دو حل ہیں ایک حل وقتی سکون آور گولیاں دوسرا حل جس مٹی سے جسم بنا ہے اس مٹی سے پیدا ہونے والے قدرتی جڑی بوٹیوں سے اس مٹی سے بنے ہوئے جسم کا دائمی علاج کیا جائے۔ ذہنی دباؤ اعصابی ہیجانی کیفیت کاروباری اور مالیاتی الجھنیں گھریلو پریشانیاں معاشرتی دباؤ کی بنا پر نیند کا نہ آنا' جسمانی ذہنی اور اعصابی تھکن جنسی بے رغبتی بھوک کا غائب ہو جانا' معدہ بھرے ہونے کا احساس' کھانے کی نالی میں جلن سانس لینے میں سینے پر بوجھ' دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی ہر وقت نامعلوم خوف اور اندیشے کا احساس سر کا بوجھل ہونا' کندھے کمر اور گردن میں شدید اور خفیف درد کا احساس آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا' ہر وقت تھکن جسم کے ہر حصہ میں دکھن معدہ میں ابھارہ اور ریاح کا دباؤ' قبض دستر خوان پر متلی کا احساس' اندھیرے میں اور اکیلے رہنے میں ڈر اعصابی سر درد اعضا کا سن ہو جانا یہ سب اضطرابی کیفیات ڈپریشن کی علامات ہیں۔ سالہا سال کی ریسرچ کا نچوڑ سکون افزاء ڈپریشن اور اضطرابی کیفیت کے خاتمہ کیلئے کامیاب دوا ہے۔ جو زندگی کو الجھنوں کے احساس سے نجات دلا کر زندگی کو مسرتوں اور امنگوں کے دھارے پر ڈال دیتی ہے۔ خواتین میں اعصابی تکالیف' ہسٹریا کی کیفیت اور بے خوابی میں نہایت مفید ہے نازک مزاج غمگین ہسٹریکل' چڑچڑی غیر مستقل مزاج مستورات جو ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتی ہوں ان کیلئے سکون افزاء بیش بہا تحفہ ہے۔ یہ گراں قدر دوائی بے خوابی دور کر کے نیند لاتی ہے۔ ہسٹریا اور مراقی کیفیت دور کرتی ہے نیز اعصاب کے جوڑوں کے درد بھی اس سے رفع ہو جاتے ہیں۔ نیند کی کمی، جسم سو رہا ہو دماغ جاگ رہا ہو یا آپ نیند کی گولیاں کھانے کے عادی ہیں تو سکون افزاء اس کا فوری بھی اور دائمی حل ہے۔ جسم کے پٹھے اور اعصاب کمزور ہوں، دفتر میں یا کاروباری معاملات میں الجھ کر آپ تھک گئے ہوں یا پھر فوری تھک جاتے ہوں تو آپ پریشان نہ ہوں سکون افزاء آپ کا ساتھی ہے۔ دائمی نزلہ کیرا، ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی، چھینکوں کا طوفان اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ نظر کی کمزوری، نمبر بڑھ رہا ہو، دور یا قریب کی نظر مسلسل ختم ہو رہی ہو، کچھ عرصہ سکون افزا کا استعمال حوصلہ بھی دیتا ہے اور فائدہ بھی۔ سکون افزاء ان لوگوں کیلئے جو خواب آور دواؤں سے تھک چکے ہوں۔ جن کے دماغ بے چین ہوں، جن کی طبیعت ٹوٹی ٹوٹی رہتی ہو، مزاج بجھا بجھا سا رہتا ہو، شوگر کے وہ مریض جو معاشرے کے چست، چاق و چوبند اور طاقت ور افراد بننا چاہتے ہوں اور وہ افراد جو اپنی کھوئی ہوئی طاقتوں کی سو فیصد بحالی چاہتے ہوں وہ سکون افزاء پر اعتماد کریں۔ دوران استعمال اجابت کا پتلا آنا صحت اور تندرستی کی علامت ہے تا کہ اندر سے تمام بیماری نکل جائے ہائی بلڈ پریشر جتنا بھی پرانا اور جیسا ہی لاعلاج ہو آپ سکون افزاء استعمال کر کے ہمیشہ کیلئے ہائی بلڈ پریشر کی ادویات سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ موٹاپے اور بڑھے ہوئے پیٹ میں بار بار کے تجربات نے اسے انتہائی شاندار ثابت کیا ہے۔ بھولنے کا مرض، یادداشت کی کمی جب بھی دامن گیر ہو آپ سکون افزاء سے دوستی کریں اور مرض سے چھٹکارا پائیں۔ ایسا لاجواب سیرپ جو بچوں، بوڑھوں اور جوانوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ سکون افزاء کا استعمال وقت سے پہلے بڑھاپے اور گرتی ہوئی صحت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ طالب علموں کا ساتھی، کھلاڑیوں کا دوست اور فٹنس چاہنے والوں کو مایوس نہ کرنے والا ٹانک ہے۔ خود اعتمادی کی کمی، شیزوفرینیا' ذہنی تھکاوٹ جوڑوں کا درد کمر کا درد اور بے سکونی کا بہترین علاج ہے۔ سکون افزاء قلب کی حفاظت کرتا ہے اعصاب کو تسکین پہنچاتا ہے ایسا نباتاتی مرکب ہے جو آرام دہ نیند کا سبب ہے۔ جو لوگ آرام دہ نیند سونے کیلئے لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں۔ لیکن نیند پھر بھی نہ آتی ہو۔ وہ سکون افزاء سے فائدہ اٹھائیں کم قیمت اعلیٰ معیار ہے۔ کیونکہ کئی لوگوں کی حقیقی کہانیاں ہمارے پاس تحریری کی صورت میں اور زبانی موجود ہیں۔ اگر اکٹھا کر کے آپ کے سامنے پیش کریں تو پوری کتاب بن جائے کہ کس طرح وہ لوگ بے سکون تھے۔ ساری رات جسم سونے میں آنکھیں جاگنے میں گزر جاتی ہیں۔ جب انکو سکون افزاء سیرپ کچھ عرصہ استعمال کرایا گیا تو انہیں زندگی میں سکون محسوس ہوا۔ یہ بات کہنے پر مجبور ہو گئے کہ یا تو ماں کی گود میں سکون کی نیند آئی تھی یا پھر سکون افزاء استعمال کر کے سکون کی نیند آتی ہے۔ ایک بڑے گھر کی خاتون تشریف لائی کہنے لگی۔ روزانہ 22 گولیاں کھاتی ہوں نیند کیلئے اب تو اتنی گولیوں سے بھی نیند نہیں آتی۔ انہیں سکون افزاء استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور تلقین کی کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اب وہ خاتون بغیر گولیوں کے سوتی ہیں اور گھنٹوں نیند کرتی ہیں یہ سب سکون افزاء کا کمال ہے۔ **ضروری بات:** سکون افزاء سیرپ ہر قسم کے کیمیکل کشتہ جات سٹیرائیڈ' نشہ آور اور انگریزی دواؤں سے پاک ہے خالص قیمتی دیسی جڑی بوٹیوں کا مرکب ہے۔ بچپن سے لیکر بوڑھاپے تک تسلی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہاں کچھ عرصہ تسلی اور اطمینان سے ضرور استعمال کریں اور دائمی فائدہ لیں۔ **ترکیب:** دو چمچ چائے والے دن میں تین سے پانچ بار حسب طبیعت "ایک کپ پانی میں گھول کر بھی استعمال کر سکتے ہیں"

قارئین! غلطی سے سکون افزاء کی قیمت 200 روپے لکھی گئی ہے جبکہ اس کی اصل قیمت -/100 روپے ہے

قیمت =/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ 042-37552384

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ

عبقری ®

لاہور

40

اکتوبر 2009ء بمطابق شوال 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* تجارت میں دھوکے کا بھیانک انجام
* شعور کو کنٹرول کریں، پرسکون زندگی گزاریں
* خواجہ عبیداللہ احرارؒ کے روحانی خزانے
* ستر حاجتیں پوری کرانے کا روحانی عمل
* لالچ کرنیوالے کیلئے قدرت کا انصاف
* اسہال اور بدہضمی کا فقیری ٹوٹکہ
* عادت بد چھڑانے کا خصوصی عمل
* نئی جوانی، نئی طاقت کا دائمی فارمولا
* اِدھر مرغی مرتی، اُدھر آدمی مرجاتا
* بہادر لڑکے کی جنات سے ملاقات
* پودینہ قدرت کا انمول تحفہ
* والد کو جوتا مارنے کا انجام

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 | جلد نمبر 4 | اکتوبر 2009ء بمطابق ذیقعد 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(2)	تجارت میں دھوکے کا بھیانک انجام، حال دل	(26)	لالچ کرنیوالے کیلئے قدرت کا انصاف
(3)	درس ہدایت	(27)	بہادر لڑکے کی جنات سے ملاقات
(4)	شیخ بہاؤالدین زکریا سہروردی ملتانی	(28)	والد کو جوتا مارنے کا انجام
(5)	تعلیم و تربیت کے انسانی شخصیت پر اثرات	(29)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(6)	وظیفہ پڑھنے کا شوق میرے کام آگیا	(30)	آپ کا خواب اور تعبیر
(7)	شعور کو کنٹرول کریں پرسکون زندگی گزاریں	(31)	اِدھر مرغی مرتی، اُدھر آدمی مرجاتا
(8)	سردی سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر	(32)	یادداشت بحال رکھنے کے سائنسی گُر
(9)	ذیقعدہ کی برکات اور تجلیات	(33)	پودینہ قدرت کا انمول تحفہ
(10)	خواجہ عبیداللہ احرار کے روحانی خزانے	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(11)	امرود، غذائیت سے بھرپور لذیذ پھل	(36)	نئی جوانی نئی طاقت کا دائمی فارمولا
(12)	طبی مشورے	(37)	انسانی خیال کی پراسرار قوتیں
(14)	حسن و صحت پانے کے خواہشمند	(38)	جنات کا پیدائشی دوست
(15)	سورۃ القریش کے کرشمات	(39)	کتے کی عقل اور بکریوں کی دانائی
(16)	میاں بیوی تعلقات کے رازدوں میں	(40)	آخرکار میرا رشتہ طے ہوگیا
(17)	نماز ورزشوں کا کامل مجموعہ	(41)	جدید تحقیق اور امراض سے بچاؤ کی تدابیر
(18)	گھر برباد نہ ہو..... ضرور پڑھیں	(42)	الفاظ اور بولوں کا کردار پر اثر
(19)	ستر حاجتیں پوری کرانے کا روحانی عمل	(43)	پیر کی سے باکمال نفس کیسے؟
(20)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(44)	عبقری پڑھنے کے بعد
(22)	جوہر شفائے مدینہ اکسیر البدن سے شفایابی	(45)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(23)	اسہال اور بدہضمی کا فقیری ٹوٹکہ	(46)	قرآنی حروف سے شافی علاج
(24)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	(47)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں
(25)	عادت بد چھڑانے کا خصوصی عمل		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351 / 051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@hotmail.com

0322-4688313 ، 042-37552384

(ایک عجیب واقعہ)

تجارت میں دھوکے کا بھیانک انجام

عبدالحمید بن محمود مغولی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی مجلس میں حاضر تھا۔ کچھ لوگ آپ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ ہم حج کے ارادے سے نکلے ہیں۔ جب ہم ذات الصفاح (ایک مقام کا نام) پہنچے تو ہمارے ایک ساتھی کا انتقال ہوگیا۔ چنانچہ اس کی تجہیز وتکفین کی۔ پھر قبر کھودنے کا ارادہ کیا۔ جب ہم قبر کھود چکے تو ہم نے دیکھا کہ ایک بڑے کالے ناگ نے پوری قبر کو گھیر رکھا ہے۔ اس کے بعد ہم نے دوسری جگہ قبر کھودی تو وہاں بھی وہی سانپ تھا۔ اب ہم میت کو ویسے ہی چھوڑ کر آپ کی خدمت میں آئے ہیں کہ اب ہم کیا کریں؟

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا: یہ سانپ اس کا وہ بدعمل ہے جس کا وہ عادی تھا۔ جاؤ اسے اسی قبر میں دفن کردو۔ اللہ کی قسم! اگر تم اس کیلئے پوری زمین کھود ڈالو گے تو پھر بھی وہی سانپ اس کی قبر میں پاؤ گے۔ بہرحال اسے اسی طرح دفن کردیا گیا۔ سفر سے واپسی پر لوگوں نے اس کی بیوی سے اس شخص کا عمل پوچھا تو اس نے بتایا کہ اس کا یہ معمول تھا کہ وہ غلہ بیچتا تھا اور روزانہ بوری میں سے گھر کا راشن نکال کر اس میں اسی کے بقدر بھس ملادیتا تھا۔ گویا دھوکہ سے بھس کو غلہ کی قیمت پر فروخت کرتا تھا۔ (بیہقی فی شعب الایمان؛ بحوالہ شرح الصدور: ص ۲۳۹)

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

جنازہ حدودِ حرم میں داخل نہ ہوسکا

میرے ایک محسن حافظ محمد اسلم صاحب نے اپنے بھائی حاجی محمد اجمل کے بارے میں انوکھا انکشاف کیا کہ وہ 1960ء سے اب تک کبھی بھی بیمار نہیں ہوئے۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ اس کی کوئی وجہ؟ کہنے لگے ہر وقت ان کی جیب میں ایک ڈبی رہتی ہے جیسے نسواری کی جیب میں نسوار کی ڈبی رہتی ہے۔ بس صبح اٹھتے ہی نماز پڑھ کر نہار منہ چٹکی بھر دانے منہ میں ڈال کر پانی پی لیتے ہیں۔ یہ دانے ہی ان کی صحت کا راز ہیں اور راز بھی ایسا کہ ان کو 1960ء سے اب تک بیمار ہوتے ہوئے نہیں دیکھا۔ ہر لحہ صحت مند اور چاق وچوبند ہیں۔ میں نے پوچھا کہ وہ دانے کونسے ہیں؟ بے ساختہ کہنے لگے کلونجی کے سیاہ دانے۔ ایک دوسرے واقعہ میں انہوں نے بتایا کہ ایک شخص کا جنازہ جو کہ مکہ مکرمہ کی حدود (یعنی حدودِ حرم) سے باہر فوت ہوا، لے کر آرہے تھے۔ مسجد حرام میں اس کا جنازہ پڑھنا تھا لیکن وہ حدودِ حرم میں داخل ہوا ہی چاہتے تھے کہ فوراً کسی غیر مرئی طاقت نے جنازے کو روک دیا۔ جنازہ حدود میں داخل ہی نہیں ہوسکا۔ اسے پھر دوسرے راستے سے داخل کرنے کی کوشش کی لیکن جب بھی حدودِ حرم آتی جنازہ فوراً جامد ہوجاتا اور رک جاتا۔ آخر مجبور ہوکر واپس لے آئے۔ تحقیق پر معلوم ہوا کہ اس کی وجہ یہ تھی کہ یہ شخص باوجود مکہ مکرمہ میں رہتے ہوئے کبھی مسجد حرام میں داخل نہیں ہوا تھا اور کبھی بیت اللہ کو نہ دیکھا تھا۔ ایک اور واقعہ میں حافظ محمد اسلم صاحب نے بتایا کہ ''وردِ فاطمہ'' ایک پھول ہے جو سعودی عرب میں ہوتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت استعمال ہوتا ہے۔ وہاں بے شمار کیس دیکھے جنہیں ڈاکٹروں نے آپریشن کا کہا تھا انکو آپریشن سے کچھ دیر پہلے کسی نے وردِ فاطمہ کے پھول اُبال کر اس کا پانی پلا دیا۔ پانی پلانا تھا کہ بغیر آپریشن کے ولادت ہوگئی۔ وہ پھول میرے پاس تھے۔ انہی دنوں پڑوس میں عبدالصمد صاحب کی بیوی کو لیڈی ڈاکٹر نے آپریشن بتایا کہ اس کے بغیر ولادت نہیں ہوسکتی۔ والد صاحب نے فرمایا اسلم تیرے پاس وہ پھول ہیں۔ عبدالصمد کی بیوی کو وہ پھول اُبال کر دو۔ میں نے فوراً پھول اُبال کر دیئے اور تھوڑی دیر میں اللہ پاک نے آسانی فرمادی۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

عبادات کے ذریعے ایمان بنتا ہے اور ایمان کے ذریعے سے عبادات کے اندر طاقت اور قوت پیدا ہوتی ہے

میرے محترم دوستو! آج ایک جگہ سے گزر رہا تھا۔ دل میں خیال آیا کہ پہلے انسان کا نشان، پھر داستان حتیٰ کہ وہ ورق بھی ختم ہوجاتے ہیں جس میں اس کے تذکرے تھے۔ میں نیشنل بینک کے سامنے سے گزر رہا تھا تو وہاں لکھا ہوا تھا کہ لیبر یونین کے غلام میراں کاشمیری کی تیسری برسی۔ میں اسی کو سوچتا جارہا تھا کہ شاید اگلے تین سال بعد یہ گم ہوجائے گا۔ داستانیں ختم ہوجاتی ہیں۔ جو یاد کرتے تھے پھر وہ یاد ہونے لگے اور پھر ان کے نشان بھی ختم ہوگئے۔ مگر یاد رکھیں ایک دفعہ کا کہا ہوا ''سبحان اللہ'' بھی کام آئے گا۔ نیکی کی طرف اٹھا ہوا قدم کام آئے گا۔ دنیا کی محنت بھی کرنی ہے اور آخرت کی کوشش بھی کرنی ہے۔ اسلام نے دنیا ترک کردینا نہیں سکھایا۔ لیکن دوستو! اسی دنیا میں رہ کے اُس دنیا کی محنت بھی کرنی ہے جہاں ہمیشہ ہمیشہ رہنا ہے۔ ابد والآباد کی زندگی کو جہاں ہمیشہ رہنا ہے وہاں اسکی کوشش بھی کرنی ہے۔ بھائیو! ایک غیر مسلم کی صبح دنیا کی فکر لے کر آتی ہے اور اگر مسلمان کی صبح بھی دنیا کی فکر لے کر آتی ہے تو پھر اس کی صبح اور اُس کی صبح میں فرق کیا ہوا؟

آج آپ کو ایک عجیب چیز بتاؤں۔ جو شخص صبح اٹھتے ہوئے ایمان اعمال اور اللہ کی محبت کا تصور کرتا ہے کہ آج میری زندگی ایسے گزرے کہ میرا رب مجھ سے راضی ہوجائے۔ بس اٹھتے ہوئے یہ فکر ہو۔ حالانکہ اس نے دنیا کی محنت بھی کرنی ہے۔ فرمایا اس کے ماتھے پر ایک لفظ لکھا جاتا ہے ''غنی'' اور جس کو اللہ غنی کردے، کائنات کی کوئی طاقت اسے فقیر نہیں کرسکتی اور جس شخص کے اندر صبح اٹھتے ہی یہ خیال ہوتا ہے کہ آج روٹی، آج کاروبار، فلاں شعبہ کیسے گزرے گا۔ کس طرح ہوگا؟ بس اسی فکر میں وہ اٹھتا ہے تو اس کے ماتھے پر ایک لفظ ''فقیر'' لکھا جاتا ہے اور جس کے ماتھے پر 'فقیر' لکھا جاتا ہے ساری کائنات کے خزانے اسے غنی نہیں بنا سکتے۔

میرے محترم دوستو! زندگی بہت مختصر ہے۔ اللہ جل شانہٗ کے نام کی لذت قبر میں کام آئے گی۔ قبر میں عبادات کا سوال نہیں ہوگا، ایمانیات کا سوال ہوگا۔ حج، نماز، زکوٰۃ، تسبیح، حقوق اللہ، حقوق العباد کا سوال حشر میں ہوگا۔ عبادات کے ذریعے ایمان بنتا ہے اور ایمان کے ذریعے سے عبادات کے اندر طاقت اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ قبر میں ایمان کا سوال ہوگا کہ تیرا رب کون ہے؟

اب پہلے یہ دیکھیں کہ رب کسے کہتے ہیں۔ فرمایا: آدمی کو جب کوئی ضرورت پڑتی ہے یا کوئی مشکل آتی ہے تو سب سے پہلے جس چیز پر اس کی نظر جاتی ہے، وہی اس کا رب ہے۔ مال پر نظر جاتی ہے، چیزوں پر نظر جاتی ہے یا مسبب الاسباب پر نظر جاتی ہے۔ اسباب کے طور پر ان کو اختیار کرنا ہے لیکن مسبب الاسباب (اللہ) کو نہیں چھوڑنا۔ رب کہتے اسے ہیں کہ ضرورت کے وقت انسان کی پہلی نظر' پہلا خیال جس کی طرف متوجہ ہو وہی اس کا رب ہے۔ شب وروز' سارا دن ہر مشکل میں' ہر پریشانی میں ہماری نظر کہاں جاتی ہے پہلے تدبیر کو اختیار کرنا ہے پھر توکل کو۔ بغیر تدبیر کے توکل جائز نہیں۔ یاد رکھئے گا بیماری میں دوائی لینی ہے، بھوک کے وقت کھانا بھی کھانا ہے۔ اللہ کھانے کا' دوائی کا' چیزوں کا محتاج نہیں لیکن اسباب دنیا اختیار کرنے کا اللہ نے حکم فرمایا ہے لیکن ہماری نظر کہاں ہوتی ہے۔ عجیب بات ہے کہ بچے کو جب کوئی ضرورت پڑتی ہے تو فوراً اماں کہتا ہے۔ بچے کو کوئی مشکل ہو حتیٰ کہ ماں بچے کو تہذیب اور ادب سکھانے کے لئے اگر تھوڑی سی سزا بھی دے تو اس کے منہ سے پھر بھی ماں نکلتا ہے۔ کہنے لگے جس نے رب کو سیکھنا ہے وہ بچے سے سیکھے۔ میرے دوستو! یہ باتیں میری کچھ خشک سی ہیں لیکن یہ حقائق ہیں۔ آخر ہمارا انجام کیا ہوگا؟ بڑھاپے میں پہنچ گئے، ختم ہوگئے، داستان ختم ہوگئی۔ کیا ہم نے اپنے آپ کو بچے جننے والی مشین بنایا ہوا ہے؟ اس طرح کہ بس جس طرح غیر مسلم اس دنیا میں آیا۔ اس کے آنے کا مقصد کیا ہے؟ کھاؤ، کماؤ، آرام کرو۔ کام کس لئے کرنے لگے آرام کے لئے' آرام کس کے لئے کر رہے کام کے لئے۔ زندگی کے دو حصے بن گئے۔ میرے محترم دوستو! غیر مسلم کے دو مقصد ہیں اور مومن کا ان دو مقاصد کے ساتھ ایک تیسرا مقصد بھی ہوتا ہے اور وہ ہے آخرت۔ میں بار بار عرض کر رہا ہوں میں دنیا کی محنت سے آپ کو نہیں روک رہا لیکن یاد رکھئے گا اس محنت کے ساتھ ساتھ آخرت کی محنت کو نہ بھولیں۔ روز بیٹھ کر حساب کیا کریں۔ میں نے ایک چھابڑی والے کو دیکھا کہ وہ حساب کر رہا تھا۔ میں نے کہا کتنے کمائے کہنے لگا آج بیس روپے کمائے ہیں کبھی 40 اور کبھی ساٹھ بچ جاتے ہیں۔ زندگی کے ہر شعبے کے ہر شخص سے حساب لیا جائے گا۔ اس کی آنکھ کھلنے کا حساب' اس کی آنکھ بند ہونے کا حساب' اس کی سانسوں کا حساب' اس کی آہوں کا حساب' اس کے قدموں کا حساب' اس کے قطروں کا حساب لیا جائے گا۔ ہم حساب کیوں نہیں کرتے کہ زندگی کے ہر شعبے کا حساب ہوگا۔ حضرت عمرؓ فرماتے تھے حساب کر لو اس سے پہلے کہ تمہارا حساب لیا جائے۔ ہم بیٹھ کے حساب کریں کہ آخرت کے لئے کتنا کمایا اور دنیا کے لئے کتنا کمایا۔ مجھ سے ایک خاتون کہنے لگیں کہ میرا دیور فوت ہوا اس نے اپنے بیٹوں کے لئے بہت کمایا مگر جب رات کو میت گھر میں رکھنے کا موقع آیا تو شالیمار ہسپتال میں جا کے میت رکھ آئے کہ گھر میں میت نہ رکھی اور کہا گھر میں میت رکھنا اچھی بات نہیں ہے۔ صبح لے آئے بس تھوڑی دیر رکھا اور اس کے بعد جنازہ پڑھا کے دفنا دیا۔

میری والدہ فوت ہوئیں تو ایک صاحب تعزیت کرنے آئے تو انہوں نے عجیب بات کہی جو کہ میں اکثر آپ حضرات کے گوش گزار کرتا ہوں مجھے کہنے لگے دیکھنا پہلے تیرا باپ گیا، اب ماں گئی ہے۔ اب ذرا خیال سے رہنا اور دوسرا یہ کہ دنیا داری کیلئے محنت کرنا لیکن ایمان اعمال کو مت چھوڑنا اور اپنی پیٹھ سے کپڑا ہٹایا تو ان کے جسم پہ نیل پڑے ہوئے تھے۔ میں حیران ہوا، میں نے کہا چاچا جی یہ کیا ہوا؟ اس کی آنکھوں میں آنسو آگئے کہ میرے بیٹوں نے مجھے مارا ہے۔ (جاری ہے)

سینہ اور پھیپھڑوں کی صفائی کیلئے: پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینہ اور پھیپھڑوں سے لیس دار مواد خارج ہو کر سینہ صاف ہوجاتا ہے۔

بنت سلیم اللہ ملتان

شیخ بہاؤالدین زکریا سہروردیؒ ملتانی

حضرت شیخ بہاؤالدین زکریاؒ "مدینۃ العلم بغداد" میں آئے تو اس وقت حضرت شیخ شہاب الدین عمر سہروردیؒ کا طوطی بول رہا تھا' آپؒ کو دیکھتے ہی انہوں نے فرمایا: باز سفید آ گیا جو میرے سلسلہ کا آفتاب ہوگا اور جس سے میرا سلسلہ بیعت وسعت پذیر ہوگا

خاندانی حالات وعلم و فضل:۔ حضرت مخدوم شیخ بہاؤالدین زکریا ملتانیؒ خاندان سہروردیہ کے بڑے بزرگ اور عارف کامل گزرے ہیں۔ حافظ' قاری' محدث' مفسر' عالم فاضل' عارف' ولی سب کچھ تھے' ایشیا بھر میں شہرہ تھا۔ شیخ الشیوخ حضرت شہاب الدین سہروردیؒ کے خلیفہ تھے۔ اکابر و اعظم اولیاء ایشیا میں سے ہیں۔ ہندوستان کے اندر آپ ولیوں میں باز سفید کے نام سے مشہور تھے۔ آپؒ نسبتاً قریشی ہیں۔ آپ 578ھ میں پیدا ہوئے۔ یہ عہد خسرو ملک غزنوی کا عہد تھا۔ بارہ سال کی عمر تک آپؒ ملتان میں ہی تعلیم حاصل کرتے رہے۔ اس کے بعد آپؒ خراسان تشریف لے گئے۔ اسی عمر میں آپؒ حافظ و قاری ہوگئے تھے۔ اپنے والد گرامی کے انتقال کے بعد آپؒ نے محض حصول علم و فن کیلئے پیادہ پا خراسان کا سفر کیا۔ اس کے بعد بلخ بخارا و بغداد اور مدینہ منورہ کے شہرہ آفاق مدارس میں رہ کر سند فضیلت حاصل کی۔ پانچ سال تک مدینہ منورہ ہی میں رہے جہاں حدیث پڑھی بھی اور پڑھائی بھی۔ غرض پندرہ سال اسلام کے مشہور مدارس و جامعات میں رہ کر معقولات اور منقولات کی تکمیل کی۔ مدینہ منورہ ہی میں حضرت کمال الدین محمد یمنی محدثؒ سے احادیث کی تصحیح کرتے رہے۔ جب پورا تجربہ حاصل ہوگیا تو آپؒ مکہ معظمہ میں حاضر ہوئے اور یہاں سے بیت المقدس پہنچ کر انبیاء کرام علیہم السلام کے مزارات کی زیارات کیں۔ اس عرصہ میں نا صرف یہ کہ آپ علوم ظاہر کی تکمیل میں مصروف رہے بلکہ بڑے بڑے بزرگان دین اور کاملین علوم باطنی کی صحبتوں سے بھی فیض یاب ہوئے۔ بڑے بڑے مشائخ سے ملے۔ فیوض باطنی حاصل کئے اور پاکبازانہ و متقیانہ زندگی بسر کرتے رہے۔ جس وقت آپ بغداد شریف وارد ہوئے تو ایک جید عالم تھے۔

رسول اللہ ﷺ نے خرقہ خلافت دلایا: بیت المقدس سے مختلف بلاد مشائخ اور مزارات کی زیارت کرتے ہوئے مدینۃ العلم بغداد میں آئے تو اس وقت حضرت شیخ شہاب الدین عمر سہروردیؒ کا طوطی بول رہا تھا۔ ان کی ذات گرامی مرجع خلائق بنی ہوئی تھی۔ بڑا دربار تھا' بڑا تقدس۔ آپؒ ان کی خدمت میں حاضر ہوئے تو دیکھتے ہی فرمایا باز سفید آ گیا۔ جو میرے سلسلہ کا آفتاب ہوگا اور جس سے میرا سلسلہ بیعت وسعت پذیر ہوگا۔ آپؒ نے ادب سے گردن جھکائی۔ شیخ نے اسی روز حلقہ ارادت میں لے لیا اور تمام توجہات آپ کی طرف مرکوز تھیں۔ صرف سترہ روز بعد درجہ ولایت کو پہنچا کر باطنی دولت سے مالا مال اور خرقہ خلافت عطا کرکے رخصت کردیا۔

خانقاہ شیخ الشیوخ تو اس وقت دنیا کی سب سے بڑی روحانی یونیورسٹی تھی۔ جس میں ہر وقت اور ہمیشہ درویشوں اور طریقت والوں کا ہجوم رہتا تھا۔ اس وقت اور بھی بہت سے بزرگ ان کی خدمت میں موجود تھے۔ جو مدت سے خرقہ خلافت کا انتظار کررہے تھے۔ انہوں نے جو دیکھا کہ مخدوم بہاؤالدینؒ کو آتے ہی خلافت بھی مل گئی اور ہم تو برسوں سے خدمت کر رہے ہیں اب تک یہ مرتبہ حاصل نہ ہوا اور یہ نوجوان چند روز ہی میں کمال کو پہنچ گیا۔ حضرت شہاب الدین سہروردیؒ نے الحمدللہ نور باطن سے معلوم کرکے فرمایا کہ تم بہاؤالدینؒ کی حالت پر کیا رشک کرتے ہو وہ تو چوب خشک تھا جسے فوراً آگ لگ گئی اور بھڑک اٹھی۔ تم چوب تر کی مانند ہو جو سلگ سلگ کر جل رہی ہے اور جلتے جلتے ہی جلے گی۔ پھر سب لوگ سمجھ گئے کہ یہ تمام امور فضل الٰہی پر منحصر ہیں۔ سترھویں شب ہی کو مخدوم صاحب نے خواب میں دیکھا کہ ایک بڑا آراستہ مکان ہے جو انوار تجلیات سے جگمگا رہا ہے' درمیان میں تخت پر حضور ﷺ جلوہ افروز ہیں۔ دائیں جانب حضرت شیخ الشیوخ دست بستہ مؤدب کھڑے ہیں اور قریب ہی چند خرقے آویزاں ہیں۔ حضور نبی کریم ﷺ نے مخدوم صاحب کو سامنے بلایا اور ہاتھ پکڑ کر اسے حضرت شیخ الشیوخ کے ہاتھ میں دے دیا اور فرمایا کہ میں اسے تمہارے سپرد کرتا ہوں۔ ان خرقوں میں سے ایک خرقہ بہاؤالدین کو پہنا دو۔ چنانچہ انہوں نے تعمیل حکم کے طور پر آپ کو ایک خرقہ پہنا دیا۔

صبح ہوتی ہے حضرت شیخ الشیوخ نے آپ کو بلایا اور فرمایا کہ رات کو جو خرقہ عطا ہوا ہے وہ تجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے عطا ہوا ہے۔ آپ نے وہ خرقہ پہنایا اور حکم دیا کہ اب ملتان پہنچ کر ہدایت خلق میں مصروف ہو جاؤ۔ یہ تھا حضرت مخدوم صاحب کا مرتبہ کہ سترہ روز میں خلافت ملی' حکم نبوی ﷺ سے ملی' سب کچھ دکھا کر ملی' گویا آپ کو خود رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ملتان میں پنجاب' سندھ اور سرحد میں روشنی پھیلانے کیلئے متعین کیا تھا۔

دارالاسلام ملتان کا سہروردی مدرسہ:۔ ملتان دارالاسلام تھا۔ اتنے عرصہ میں فضا اور بدل چکی تھی۔ حالانکہ آپ یہیں کے رہنے والے تھے مگر پھر بھی چونکہ آپ صاحب ولایت اور بااقتدار اور باکمال ہوکر آرہے تھے اس لئے مشائخین ملتان کو آپ کا ملتان آنا ناگوار گزرا۔ انہوں نے دودھ کا پیالہ آپ کے پاس بھیجا جس کا مقصد یہ اشارہ تھا کہ یہاں کا میدان پہلے ہی سرسبز ہے اور ملتان میں آپ کیلئے کوئی جگہ نہیں۔ آپ نے اشارہ سمجھ کر دودھ کے بھرے پیالے میں ایک گلاب کا پھول ڈال کر بھیج دیا۔ جس سے یہ ظاہر کرنا مقصود تھا کہ گو کہ یہ پیالہ لبالب ہے، یہاں جگہ نہیں مگر میں مثل اس پھول کے یہاں رہوں گا اور میرے رہنے سے نہ کسی کی جگہ پر اثر پڑے گا نہ کسی پر بار رہوں گا۔ آپ 614ھ میں ملتان پہنچے اس وقت آپ کی عمر 36'37 برس کی تھی۔ آپ نے ملتان پہنچ کر ملتان کا نقشہ ہی بدل دیا۔ اس کی شہرت کو ہمدوش ثریا بنا دیا۔ آپ نے عظیم الشان مدرسہ رفیع المنزلت خانقاہ وعریض لنگر خانہ' پرشکوہ مجلس خانہ اور خوبصورت عالی شان سرائیں اور مساجد تعمیر کرائیں۔ اس وقت ملتان کا مدرسہ ہندوستان کی مرکزی اسلامی یونیورسٹی کی حیثیت رکھتا تھا جس میں جملہ علوم منقول کی تعلیم ہوتی تھی۔ بڑے بڑے لائق اور وحید العصر معلم پروفیسر اس میں فقہ وحدیث' تفسیر قرآن' ادب' فلسفہ و منطق ریاضی و ہیئت کی تعلیم دیتے تھے۔ نہ صرف ہندوستان بلکہ بلاد ایشیاء عراق شام تک کے طلباء اس مدرسہ میں زیر تعلیم تھے۔ طلباء کی ایسی کثرت تھی کہ ہندوستان میں اس کی کوئی نظیر نہیں تھی۔ لنگر خانہ سے دونوں وقت کھانا ملتا تھا۔ ان کے قیام کیلئے سینکڑوں حجرے بنے ہوئے تھے۔ اس جامعہ اسلامیہ نے ایشیا کے بڑے بڑے نامور علماء و فضلا پیدا کئے' ملتان کی علمی و لٹریری شہرت کو فلک الافلاک تک پہنچادیا۔

آپ کا وصال 666ھ میں اٹھاسی سال کی عمر میں ہوا۔ حضرت خواجہ غریب نواز 633ھ حضرت قطب الاقطاب 633ھ حضرت بابا صاحب 666ھ اور حضرت مخدوم صاحب 666ھ میں وصال پا گئے' یہ عہد کتنا مبارک عہد تھا۔

پھول کی خوشبو: اس پھول کی طرح رہو جو ہمیشہ دوسروں کو بھی خوشبو دیتا ہے خواہ اسے کانٹوں میں ہی کیوں نہ پھینک دیا جائے۔

تعلیم وتربیت کے انسانی شخصیت پراثرات

محمد فاروق اعظم' حاصل پور

حضور اکرمؐ نے والدین کواولاد کی تربیت کے بارے میں فرمایا''کوئی باپ اپنے بچے کواس سے بہتر عطیہ نہیں دے سکتا کہ وہ اس کواچھی تعلیم وتربیت دے۔انسان کااپنی اولاد کوادب کی ایک بات سکھانا ایک صاع (ساڑھے تین سیر) غلہ خیرات کرنے سے بہتر ہے۔''

اگرانسان کی صحیح تربیت کی جائے' مناسب تعلیم اور اخلاق حسنہ کے زیور سے اسے آراستہ کیا جائے تو وہ گلدستۂ کائنات کاایک حسین پھول بن جاتا ہےاورایک مشفق باپ یاماں'پُر محبت اور باوفاشوہر یابیوی'فرمانبرداراولاد'پُر خلوص دوست' محب وطن اور اچھے انسان کا بہترین نمونہ بن جاتا ہےلیکن اگر بدقسمتی سے انسان اچھی تعلیم وتربیت سے محروم ہوجائے' جہالت کے گہرے سائے اس کے دل ودماغ کو ڈھانپ لیں تو وہ ایک پیکر وحشت' نمونہ ظلمت اور مجسمۂ عبرت بن جاتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے والدین کو اولاد کی تربیت کی طرف خصوصی طور پر متوجہ کرتے ہوئے فرمایا''کوئی باپ اپنے بچےکواس سے بہتر عطیہ نہیں دے سکتا کہ وہ اس کواچھی تعلیم و تربیت دے'انسان کا اپنی اولاد کوادب کی ایک بات سکھانا ایک صاع (ساڑھے تین سیر) غلہ خیرات کرنے سے بہتر ہے۔حضوراکرم ﷺ نے ارشادفرمایا:جب آدمی مرجاتا ہے تو اس کے اعمال کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے سوائے تین کاموں کے کہ ان کاسلسلہ جاری رہتا ہے۔(1) صدقہ جاریہ۔(2)وہ علم جس سے فائدہ اٹھایا جائے۔(3) نیک اولاد جواس کے حق میں دعائے خیر کرے۔حضور پاک ﷺ نے ارشادفرمایا:جنت میں آدمی کا درجہ بڑھادیا جاتا ہےتو وہ کہتا ہے:میرے حق میں یہ کس طرح ہوا؟ تو جواب ملتا ہے اس لئے کہ تمہارا بیٹا تمہارے لئے مغفرت طلب کرتا ہے۔انسان کونیک یابد بنانے میں والدین کی تربیت کا بڑا دخل ہوتا ہے۔ناساعد حالات کا ایک بڑا سبب والدین کاا پنی اولاد کی تربیت سے غافل ہونا بھی ہے۔کیونکہ فرد سے افراد اور افراد سے معاشرہ بنتا ہےتو جب فرد کی تربیت صحیح خطوط پرنہیں ہوگی تو اس کے مجموعے سے تشکیل پانے والا معاشرہ زبوں حالی سے کس طرح محفوظ رہ سکتا ہے۔

بچوں کی تربیت کا آغاز

: بچپن ہی سے اولاد کی تربیت پربھرپور توجہ دیں کیونکہ اس کی زندگی کے ابتدائی سال بقیہ زندگی کیلئے بنیاد کی حیثیت رکھتے ہیں۔شیرخوارگی کا عرصہ بچوں میں ان کی زندگی کے پہلے دو سالوں پرمحیط ہے۔زندگی کا یہ پہلا مرحلہ نہایت اہم ہے' بچے کی جسمانی اور جذباتی نشوونما اس مرحلہ کی سب سے اہم خصوصیت ہے۔صرف تین ہی ماہ میں وہ رنگ اور شکل میں تمیز کرنا شروع کردیتا ہے۔ابتدائی بچپن کا مرحلہ دو سے چھ سال کے عرصہ پر محیط ہے۔اس عرصہ کے دوران بچے کی سوچ' یادداشت' اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کی صلاحیت اور سماجی دنیا سے اس کے تعلقات میں ایک بہت بڑاانقلاب رونما ہوتا ہے۔بچپن کے بعد کا مرحلہ چھ سے بارہ سال کی عمر تک محیط ہے اس مرحلہ کے دوران بچے میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت' وجوہات اور دلائل پیش کرنے کی صلاحیت' سماجی سوجھ بوجھ اور خود آگاہی اپنے عروج پر پہنچ جاتی ہے۔نوجوانی بچے کی جسمانی' نفسیاتی اور سماجی نشوونماء کا ایک دورہ ہے جو تقریباً تیرہ سے انیس سال کی عمر پر محیط ہے۔اس عرصہ کے دوران بچہ بچپن سے جوانی کے مرحلہ میں داخل ہوتا ہے اور بچے میں بلوغت کے آثار نمودار ہونے لگتے ہیں۔انسان نوجوانی کی عمر سے اپنے عہد شباب تک پہنچتا ہے۔پائیدار عمارت مضبوط بنیاد پر ہی تعمیر کی جاسکتی ہے۔جو کچھ انسان اپنے بچپن اورنوجوانی میں سیکھتا ہے وہ ساری زندگی اس کے ذہن میں راسخ رہتا ہے۔

نکاح کیلئے نیک اوراچھے خاندان کی عورت کاانتخاب: چند امور ایسے ہیں جن کا اولاد کے وجود میں آنے سے پہلے لحاظ رکھنا بےحد ضروری ہے کیونکہ اولاد کی تعلیم وتربیت ان امور سے بھی وابستہ ہوتی ہے۔بیوی کے انتخاب کے سلسلے میں مرد کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے کہ ماں کی اچھی یابری عادات کل اولاد میں بھی منتقل ہونگی۔مرد کو نیک' صالح اور اچھی عادات کی حامل پاک دامن بیوی کا انتخاب کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: بےشک دنیا بہترین استعمال کی چیز ہےلیکن اس کے باوجود نیک اور صالحہ عورت دنیا کے مال ومتاع سے بھی افضل وبہترین ہے۔عورت کے اہل خانہ کے طرز زندگی کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ام المومنین حضرت سیدنا عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشادفرمایا: اپنے نطفہ کے لئے اچھی جگہ تلاش کروکہ عورتیں اپنے ہی بہن بھائیوں کے مشابہ بچے پیدا کرتی ہیں۔

اپنا کردارمثالی بنائیں

تربیت کرنے والے کے قول وفعل میں پایا جانے والا تضاد بھی بچے کے ننھے سے ذہن کیلئے باعث تشویش ہوگا۔ایک کام یہ خودتو کرتے ہیں مثلاً اخلاق سے پیش نہیں آتے مگر مجھے منع کرتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوگا اپنے بڑوں کی کوئی نصیحت اس کے دل میں گھر نہ کرسکے گی۔اس کے ساتھ ساتھ گھریلو ماحول کا بھی بچوں کی زندگی پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔اگرگھر والے نیک سیرت اورخوش اخلاق' بچوں سے محبت وشفقت سے پیش آنے والے' آپس میں اتفاق ومحبت سے رہنےوالے ہوں گےتو ان کے زیرسایہ پلنے والے بچے بھی حسن واخلاق کے پیکر اور کردار کے غازی ہوں گے۔ اس کے برعکس عیاش' لڑائی جھگڑا' گالی گلوچ کرنے والوں کے گھر میں پرورش پانے والا بچہ ان کے ناپاک اثرات سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔منفی جذبات' لڑائی جھگڑے' دوسروں سے تعلقات توڑنا' گرما گرم بحث ومباحثہ' غصہ' طعنہ زنی کے شکار خاندانوں کے بچے بڑے ہوکر بہت سے نفسیاتی اور سماجی مسائل کا شکار ہوجاتے ہیں۔ان مسائل میں گالی گلوچ کرنا' یک دم غصے کی حالت میں آکر خودکو اور دوسروں کو نقصان پہنچانا ہروقت بغیر وجہ کے خوف میں مبتلا رہنا' تشویش' تنہائی وغیرہ شامل ہیں۔جن کے گھر رشتوں کی ٹوٹ پھوٹ یا آپس میں لڑائی جھگڑے کا شکار ہوجاتے ہیں دیکھا گیا ہے عدم تحفظ کا احساس وہ بنیادی وجہ تھی جس سے بچوں کے اندر احساس کمتری یا احساس برتری جیسے بگاڑ پیدا ہوکر مختلف علامات کی شکل میں سامنے آئے۔الغرض اولاد کی تربیت کیلئے والدین' اساتذہ اورگھر کے دیگر افراد کا اپنا کردار بھی مثالی ہونا چاہیے۔بچوں کی تربیت صرف پڑھانے میں موقوف نہیں ہوتی بلکہ مختلف رویوں' باتوں اور باہمی تعلقات سے بھی بچوں کی ذہنی تربیت ہوتی ہے۔بچے جب بولنا شروع کریں توکلمہ اوراسم ذات''اللہ''سکھانا چاہیےاس کے سامنے اللہ اللہ کرتے رہیں' سلام کرنا' بڑوں کا ادب' گفتگو کے آداب' والدین کا نام' ضروری عقائد' کھانے پینے کے آداب' حسن اخلاق' پاکیزگی' مختلف دعائیں' خوف خدا' شکر اورصبر کرنا' خوداعتمادی' سچ بولنا سکھائیں اوراپنے بچوں کومنفی عادات واطوار مثلاً کسی کامذاق اڑانا' عیب اچھالنا' تکبر' جھوٹ' غیبت' چوری' لعنت' گالی دینا' وعدہ خلافی' معمولی وجوہات کی بناء پرترک تعلقات وغیرہ سے بچایئے۔اس عالم رنگ وبو میں انسان ہی ایک ایسی ہستی ہےجس کی اصلاح سے امن و سکون اور برکت کی (باقی صفحہ نمبر37پر)

کثرت دودھ: ۔سورۃ یٰس (پ22و23) پڑھ کر دودھ پر دم کرکے پلانے سے دودھ پلانے والی عورت کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

مسز شکور، جہلم

وظیفہ پڑھنے کا شوق میرے کام آ گیا

میں کچن میں کام کر رہی تھی کہ بیٹی کے پکارنے کی آواز آئی۔ بھاگ کر گئی تو دیکھا کہ میری بیٹی کمرے میں پڑے ہیٹر پر گر گئی ہے۔ ہمت ہی نہیں تھی کہ میں اس کو اٹھاتی۔ میں تو سمجھی میری بیٹی مکمل جل چکی ہو گی لیکن آپ یقین جانیئے اس کو خراش تک بھی نہیں آئی

☆محترم حکیم صاحب! میں نے کسی کتاب میں یہ وظیفہ پڑھا تھا سب مجھے اکثر منع کرتے تھے کہ بغیر پوچھے کوئی وظیفہ مت پڑھا کرو لیکن مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہوتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے کبھی مایوس نہیں کیا تھا۔ میرا ہر کام ہو جاتا تھا۔ میں نے (1111) دفعہ یَامُغْنِی اور 11 دفعہ سورہ مزمل پڑھنا شروع کی اول و آخر 11 دفعہ درود شریف۔ ۲۱ دن گزرے ہوں گے اللہ تعالیٰ نے عجیب مناظر دکھانے شروع کر دیئے۔ میں نوکری کرتی ہوں اور میری تنخواہ 10 ہزار تھی۔ اللہ تعالیٰ نے غیب سے مدد فرمائی اور وہ 20 ہزار ہو گئی۔ ادھر سے کوئی ملنے والا آتا وہ میرے کپڑے لے آتا۔ ادھر سے کوئی آتا ہے وہ بیٹی فروٹ کی لے آتا۔ بس اس طرح بہت سارے کام ہوتے رہے۔

☆میری بیٹی دو سال کی تھی۔ سخت سردی کا موسم تھا۔ وہ باتھ روم سے نکلی باتھ روم کے دروازے کے پاس ہیٹر رکھا تھا۔ وہ اس ہیٹر پر گر گئی۔ میں ساتھ کچن میں کام کر رہی تھی۔ مجھے آواز آئی ماما یہ دیکھئے کیا ہو گیا ہے؟ میں بھاگتی ہوئی گئی۔ وہ ہیٹر کے اوپر گری ہوئی تھی۔ میں نے اس کو دیکھ کر شور مچا دیا۔ آس پاس کے سب لوگ اکٹھے ہو گئے۔ انہوں نے آ کر اس کو ہیٹر سے اٹھایا۔ مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ میں اس کو اٹھاتی۔ میں تو سمجھی میری بیٹی مکمل جل چکی ہو گی لیکن آپ یقین جانیئے اسے خراش تک بھی نہیں آئی۔ جلنا تو دور کی بات اس کو آنچ بھی نہیں پہنچی۔ جب سے میں وظیفہ کر رہی ہوں یہ اس کی کرامات تھیں۔

☆میں درود شریف کثرت سے پڑھتی تھی۔ میرا گلے کا آپریشن ہونا تھا جو کہ بہت خطرناک تھا۔ یعنی سانس اور خوراک اور شہ رگ کے ساتھ میرے گلے میں رسولیاں تھیں۔ ایک بزرگ نے فرمایا کہ آپ کثرت سے درود شریف پڑھیں انشاء اللہ آپ کو کچھ بھی نہیں ہو گا۔ اس سے پہلے ڈاکٹر نے کہا تھا آپ کا بہت خطرناک آپریشن ہے اور آپ کی جان کو خطرہ ہے۔ شاید آپ نہ بچ سکیں۔ لیکن آپ یقین جانیئے۔ میرا تین گھنٹے کا آپریشن ہوا۔ چار گھنٹے بعد جب میں ہوش میں آئی تو میرے منہ سے درود شریف نکل رہا تھا۔ اللہ کا شکر ہے کہ اس نے زندگی بخشی۔ اس واقعے کو تین سال گزر چکے ہیں۔ آپریشن کے بعد سے آج تک میں نے کسی کو یہ نہیں کہا تھا کہ مجھے آپریشن کا درد ہے۔ جس پر سب لوگ سن کر حیران ہوئے تھے۔ یہ کس طرح ممکن ہے؟ اتنا بڑا آپریشن ہوا ہو اور درد نہ ہو۔ لیکن یہ حقیقت ہے یہ درود شریف کی برکت تھی۔

☆حکیم صاحب میں نے آپ کی کتاب پڑھی جس میں یہ وظیفہ پڑھا (یَااَللّٰہُ یَاھُوْ)۔ میں نے آپ سے پڑھنے کی اجازت لی۔ جب یہ وظیفہ شروع کیا تو سب سے پہلے میں تہجد گزار ہو گئی۔ ابھی وظیفہ شروع ہی کیا تھا کہ میرے میاں کہنے لگے تمہارا موبائل سیٹ اچھا نہیں ہے اس کو تبدیل کر دو۔ میں انہیں اکثر ٹالتی تھی کہ میرے پاس نیا خریدنے کی گنجائش نہیں ہے۔ شام کو کوئی جاننے والا آ گیا اور کہنے لگا باجی یہ 5 ہزار روپے لے لیں اور اپنا نیا موبائل خرید لیں۔ میں اس چیز پر حیران رہ گئی۔ میں نے گرمیوں کے کپڑے خریدنے تھے لیکن گنجائش نہ تھی اس طرح کوئی جاننے والے آئے انہوں نے تین سوٹ مجھے گرمیوں کے تحفے میں دیئے۔ میں سوچ رہی ہوتی ہوں کہ بازار جاؤں اور کوئی سبزی خرید لاؤں۔ اتنی دیر میں کہیں سے بوری بھری ہوئی سبزیوں کی آ جاتی ہے۔ اگر کہیں جانا ہو وہاں جانے میں اگر بہتری ہوتی ہے تو ایک دم میرے قدم اس طرف اٹھ جاتے ہیں، اگر اس میں بہتری نہ ہو تو مجھ سے اٹھا ہی نہیں جاتا۔ جیسے زمین نے پاؤں پکڑ لئے ہوں اور تھوڑی دیر بعد کوئی نہ کوئی ایسی بات ہو جاتی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے وہاں نہ جانا ہی بہتر تھا۔ اس وظیفے کے پڑھنے سے جو کام میرے لئے بہتر ہوتا ہے وہی ہو جاتا ہے۔ جو بہتر نہیں ہوتا وہ میں کر ہی نہیں پاتی۔

یہ میرے تجربات تھے جو پڑھائی سے مجھے حاصل ہوئے۔ حکیم صاحب سے گزارش ہے وہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

استاد کا رُتبہ

خلیفہ ہارون الرشید نے دیکھا کہ ان کا بیٹا اپنے استاد کے پاؤں پر پانی ڈال رہا ہے۔ ہارون الرشید دیکھ کر بہت برہم ہوئے اور بیٹے کو خوب ڈانٹا' استاد نے کہا' نماز کا وقت جا رہا تھا اس لئے میں نے شہزادے کو زحمت دی۔ خلیفہ بولے میں تو ناراض اس بات پر ہو رہا ہوں کہ شہزادے کا ایک ہاتھ خالی ہے تو وہ اس سے آپ کے پاؤں کیوں نہیں دھوتا۔

(حافظ وسیم اسلم اوکاڑہ)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 40 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

نبی ﷺ نے مدینہ منورہ پہنچ کر تینوں یہودی قبیلوں سے معاہدے کر لئے تھے۔ ان تینوں میں سب سے پہلے بنو قینقاع نے عہد کو توڑا تھا غزوۂ بدر کے بعد ان کی شرانگیزیاں مشاہدہ کر کے ایک دن سردار دو جہاں صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان کو بذات خود معاہدے پر قائم رہنے کی تلقین کی۔ اس پر وہ سخت گستاخی اور شوخ چشمی سے پیش آئے۔

کچھ دنوں کے بعد ایک نقاب پوش مسلمان عورت کچھ بیچنے قینقاع کے صرافہ بازار میں گئی۔ سامان فروخت کرنے کیلئے ایک یہودی سنار کی دکان پر پہنچی۔ سنار اور دوسرے یہودی جو وہاں موجود تھے، اصرار کرنے لگے کہ نقاب اٹھا دے لیکن اس عفیفہ نے اس سے انکار کیا۔ اس پر سنار نے چپکے سے اس کے تہبند کا کونا اس کی پشت کی جانب اس طرح باندھ دیا کہ جب وہ کھڑی ہوئی تو اس کا ستر کھل گیا۔ عورت کو بے پردہ دیکھ کر یہودی کھل کھلا کر ہنس پڑے اور اس کا بری طرح مذاق اڑایا عورت نے دہائی مچائی۔ اس پر قریب سے ایک انصاری مسلمان جھپٹا اور عالم غیظ میں سنار کو قتل کر دیا۔ بازار یہودیوں کا تھا۔ انہوں نے ہلہ کر کے اس اکیلے مسلمان کو گھیر لیا اور اسے مار مار کر وہیں ڈھیر کر دیا۔ رسول خدا ﷺ کو اس کی اطلاع ہوئی تو آپ ﷺ نے حضرت ابو لبابہ بشیر بن عبدالمنذر انصاری اوسیؓ کو اپنا جانشین مقرر فرما کر بنو قینقاع کا رخ کیا اور وہاں پہنچ کر ان کا محاصرہ کر لیا۔ آخر یہودیوں نے تنگ آ کر ہتھیار ڈال دیئے۔ اب رئیس المنافقین عبداللہ بن ابی بارگاہ نبوت میں حاضر ہو کر عرض کرنے لگا یا رسول اللہؐ! بنو قینقاع پر رحم کیجئے۔ آپؐ نے رئیس المنافقین کو کچھ جواب نہ دیا۔ ابن ابی نے آپ کی زرہ کا دامن پکڑ لیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا چھوڑ دے۔ بولا جب تک آپ میرے حلفاء کی جان بخشی نہ فرمائیں گے میں ہرگز نہ چھوڑوں گا۔ اس پر آپ ﷺ کا بحر کرم متلاطم ہوا۔ فرمایا جا تجھے بخش دیئے۔ چنانچہ فی الفور سب رہا کر دیئے گئے' عبداللہ بن ابی اس عفو و کرم پر بہت خوش ہوا۔ (سیرت ابن ہشام)

زاہدہ رحمٰن خان' چنیوٹ

شعور کو کنٹرول کریں پُرسکون زندگی گزاریں

جب کسی نفسیاتی مریض کی ذہنی صحت خراب ہوتی ہے تو اسے پتہ نہیں چلتا لیکن یہ کیفیت اس وقت واضح ہوتی ہے جب دلی انتشار یا گھٹن یا بوجھ عروج پر ہوتا ہے، ان برے حالات سے نکلنے کیلئے تکرار کی مشق کے ساتھ مطالعہ کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔

چھینکیں' کھانسی اور ابکائیاں انسانی صحت کو رواں رکھنے کیلئے ہیں۔ مثلاً چھینکیں بے قابو ذہن کو قابو میں لے آتی ہیں۔ کھانسی یا ابکائیاں دل کی گھٹن' انتشار یا بوجھ کو ختم کرتی ہیں۔ اگر کسی کی ذہنی صحت ابنارمل خیالات کی وجہ سے متاثر ہو جائے اور چھینکوں کا نظام بھٹک جائے یا رک جائے تو اسے واپس راہ راست پر لانے کا طریقہ یکسوئی سے تکرار کی مشق اور مطالعہ ہے' تکرار کی مشق اور مطالعہ آپ کی بھٹکی ہوئی چھینکوں کو واپس لے آئے گا اور آپ کی ذہنی صحت کو نارمل کر دے گا۔ اسی طرح تکرار کی مشق سے آپ کو کھانسی یا ابکائیاں آ سکتی ہیں جو آپ کے دلی انتشار یا گھٹن یا بوجھ کو ختم کر دیں گی اور آپ کے دل کو سکون مل جائے گا۔

یہ دونوں چیزیں آپ کا ذہنی اور دلی سکون برقرار رکھنے کیلئے ہیں۔ جب کسی نفسیاتی مریض کی ذہنی صحت خراب ہوتی ہے تو اسے پتہ نہیں چلتا لیکن یہ کیفیت اس وقت واضح ہوتی ہے جب دلی انتشار یا گھٹن' بوجھ عروج پر ہوتا ہے، ان برے حالات سے نکلنے کیلئے تکرار کی مشق کے ساتھ مطالعہ کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔ جبکہ نارمل ہونے کے لئے تکرار کی مشق اکیلے ہی کافی ہے۔ اس طریقہ کار سے آپ کو چھینکوں، ابکائیوں اور چکر کی صورت میں نتیجہ ملے گا۔ اور بالآخر آپ نارمل حالت میں آ جائینگے۔ آپ کو چکر بھی آ سکتے ہیں۔ چکر آنے سے آپ کی نیند بحال ہو جائے گی۔

یہاں میں کچھ ایسی چیزوں کا بھی ذکر کرنا چاہوں گی جو انسان پر بڑی گراں گزرتی ہیں۔ مثلاً اگر کوئی اپنے مسائل میں اتنا بڑھ گیا ہے کہ اس کے خیالات نے سوچنے والی لہروں کو متاثر کیا ہے یا اس کی نیند کی لہروں کو متاثر کیا ہے۔ نیند کی لہر متاثر ہونے کا مطلب ہے نیند کا نظام خراب ہوا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ نیند کے نظام میں خواب کا نظام بھی ہوتا ہے۔ یہ نظام بھی خراب ہو کر آپ کو کشمکش میں ڈال دیتے ہیں کیونکہ آپ کو سونے پر عجیب وغریب نیند کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں دو چھپے ہوئے نظام ہوتے ہیں جو بوقت ضرورت اپنا اظہار کرتے ہیں۔ وہ ہے جھرجھری لینا' یا ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا۔ یہ نظام بھی خراب نیند کے نظام میں بیدار ہو سکتے ہیں۔ خواب کی خراب مشین میں یہ دونوں نظام اپنا کردار ادا کرتے ہیں اور انسان جادو جنات کا گمان کرنے لگتا ہے۔ آنکھیں بند ہونے کے ساتھ ہی عجیب وغریب حالت محسوس کرنا اور ساتھ ہی اوٹ پٹانگ سے خواب دیکھنا، بدن میں جھرجھری کا نظام بیدار ہو جانا یا بار بار حرکت میں آنا' یا سن ہونے والے نظام حرکت میں آ جانا۔ (جس میں سن حصے میں چیونٹیاں محسوس ہوتی ہیں) مریض یہ سب کچھ مکمل طور پر محسوس کرتا ہے اور خود سے ڈر جاتا ہے۔ تکرار کی مشق سے یکسوئی کی بدولت چھینکیں آنے سے خواب کا نظام جہاں ٹھیک ہوگا وہاں نیند بھی بحال ہو جائے گی۔ خراب نیند کا نظام بحال ہونے کے دوران آپ پیشانی میں تبدیلی یعنی لہروں کی تبدیلی یا چکر آنا صاف محسوس کریں گے' ابکائیاں بھی آ سکتی ہیں۔ تکرار کی مشق **لَآاِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ**، یہ کلمہ آپ نے بار بار توجہ سے پڑھنا ہے۔ جس کے نتیجے میں ابکائیاں یا چھینکیں آئیں گی' ہر حال میں نیند بحال ہونے تک پڑھنا ہے۔ جتنی بھی چھینکیں، ابکائیاں یا چکر آئیں' مکمل ٹھیک ہونے کی نشانی فطری نیند بحال ہونا ہے۔ غیر مسلم ایک سے آٹھ تک گنتی بار بار یکسوئی سے ٹھیک ہونے تک زبان سے الفاظ ادا کریں۔ یاد رکھیں کہ دائیں کروٹ لیٹنا ہے۔ سیدھا لیٹنے یا بائیں کروٹ لیٹنے پر چکر کا سلسلہ ختم نہیں ہوگا۔ لہٰذا دائیں کروٹ لیٹنا نہ بھولئے۔ تکرار سے جتنے بھی چکر آئیں' یہ آپ کو ٹھیک کرنے کیلئے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ پرسکون رہنے والی تکرار کی مشق کے ساتھ آپ دینی تعلیمات سے سکون حاصل کرنے کی کوشش اور تربیت بھی حاصل کریں۔ ایک اور چیز پر غور کریں کہ چکر کس لئے آ رہے ہوں کہ کوئی خوشی کی خبر ملی ہے یا پریشانی کی خبر کی بناء پر چکر آ رہے ہیں، ثواب کے کام پر یا گناہ کے کام پر آ رہے ہیں۔ دل و ذہن میں یہ الفاظ دہرایئے کہ ہر کام اللہ کی مرضی سے ہوتا ہے' درخت کا پتا بھی اللہ کی مرضی کے بغیر نہیں ہل سکتا۔ نماز پڑھیں' استغفار کریں' ذکر و اذکار کریں اور اللہ سے خیر و عافیت کی دعا مانگتے رہیے۔ دعا وہ ہتھیار ہے جسے دے کر انسان کو دنیا میں بھیجا گیا کہ مصائب کا مقابلہ دعا کے ہتھیار سے کرو۔ آپ اس ہتھیار کی بدولت اپنی قسمت تبدیل کریں' ٹھیک ہونے کے مراحل میں آپ کو الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ یعنی ناک یا آنکھوں سے پانی بہنا یا چھینکیں آنا۔ یہ تبدیلیاں نظام تنفس کو بھی ٹھیک کر رہی ہوتی ہیں۔ نظام تنفس کا نیند سے تعلق جڑا ہے۔ آپ اپنے دنیاوی مسائل کے حل کے ساتھ پرسکون رہنے والی مشقوں سے اپنے شعور کو کنٹرول کریں اور پرسکون زندگی گزاریں' تکرار کی مشق دراصل پرسکون ہونے کی مشق ہے۔

مچھلی کے شکار کا حیرت انگیز ٹوٹکا

مچھلی و پرندے وغیرہ کے شکار کے شوقین حضرات کیلئے میں ایک نادر تحفہ لے کر آیا ہوں جو کہ آپ کے شکار کا لطف دوبالا کر دے گا اور آپ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ شکار کر سکیں گے' میں خود مچھلی کے شکار کا شوقین ہوں۔ سو میرا یہ ٹوٹکہ آزمودہ ہے۔ جو کا آٹا اصل وکھائیں اور بکری ہی کا تازہ خون سب کو آپس میں باہم ملالیں' پھر اس آٹے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں جس جگہ آپ کو مچھلی کا شکار کرنا ہے وہاں شکار کرنے سے صرف 10 منٹ پہلے مذکورہ تھوڑی تھوڑی گولیاں پانی میں پھینکتے رہیں۔ اس کے بعد اس جگہ پر جال یا کانٹے سے شکار کریں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ 10 منٹ میں سینکڑوں مچھلیاں وہاں جمع ہو چکی ہوں گی۔

(سید امیر الدین امیر' شہداد پور' سندھ)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثوابِ عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

شکر کے نعمت: اللہ کی نعمتوں کا شکرادا کرنا حصول نعمت کا باعث ہے اور ناشکری کرنا نعمتوں کے زوال کا باعث ہے۔

سردی سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

جسم کی حرارت کو برقرار رکھنے کیلئے انسان کو مقوی غذائیں مثلاً خشک میوہ جات' دودھ' انڈہ' دلیہ' گوشت' مچھلی' پھل اور مختلف قسم کے حلووں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جو جسم کا درجہ حرارت نارمل رکھنے میں مدد دیتے ہیں

اس موسم کا آغاز اکتوبر میں ہوتا ہے اور فروری تک چلتا ہے۔ ان مہینوں میں عموماً شدت سے سردی پڑتی ہے لیکن چند سالوں سے کرۂ ارض میں موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے اکتوبر کا مہینہ سردی کے آغاز کا مہینہ سردی کے آغاز کا پیش خیمہ ہے۔ اگر سردی سے بچاؤ کا اہتمام نہ کیا جائے تو سردی مضر ثابت ہوسکتی ہے۔ موسم سرما صحت کے حوالے سے جسم انسانی کیلئے تحفہ خداوندی ہے۔ بڑے کہتے ہیں کہ مزمن بیمار کو اس موسم میں علاج کرانا چاہیے کیونکہ جلد صحت یابی کی توقع ہوتی ہے۔ سردی سے بچاؤ اور موسم سرما کے امراض سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے کہ درج ذیل تدابیر پر عمل کیا جائے۔ گرمیوں میں دن میں کئی بار نہایا جاتا ہے لیکن سردی کے باعث وہ لوگ جن کی صحت موسمی شدتوں کی متحمل نہیں ہوتی وہ ہفتوں نہیں بلکہ مہینوں نہیں نہاتے۔ سردی کی شدت اور نمونیہ ہونے کا ڈر بجا مگر زیادہ دیر نہ نہانا بھی مضر صحت ہے۔ مناسب طریقہ تو یہ ہے کہ دن میں ایک غسل آفتابی کریں اگر وقت نہ ہو یا کوئی امر مانع ہو تو پھر دن میں ایک بار نیم گرم پانی سے غسل کرلیا جائے۔ غسل ایسی جگہ کریں جہاں ٹھنڈی ہوا کے جھونکے نہ ہوں۔ اگر جسمانی طور پر کمزوری ہے یا پھر عمر کے سبب جسم میں طاقت نہیں ہے تو ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور نہایا جائے۔ غسل سے دوران خون کی رفتار تیز ہوجاتی ہے' جسم میں فرحت' چستی پیدا ہوکر صلاحیت عمل بڑھ جاتی ہے اگر غسل نہ کیا جائے تو جسم کے مسامات بند رہتے ہیں نہ صرف جلدی عوارض سر اٹھائیں گے بلکہ جسم کی طبعی نشوونما بھی متاثر ہوگی۔ موسم سرما کے آغاز کے ساتھ ہی بتدریج گرم کپڑوں کا استعمال شروع کردیں۔

چھوٹے اور شیر خوار بچے چونکہ جسمانی اور طبعی طور پر سبک اور نازک ہوتے ہیں اس لئے سرد ہوا کا ایک جھونکا بھی انہیں شدید عارضے میں مبتلا کرسکتا ہے۔ اس لئے بھی کہ اس موسم کے آغاز کے بعد بتدریج ہوا سرد اور تیز ہوتی جاتی ہے۔ اس لئے ہر شخص اپنی صحت و حالات کے مطابق گرم کپڑوں کا استعمال کرے' گردن' سینے اور پاؤں کو سردی سے بچانے کیلئے خصوصی اہتمام کریں۔ علی الصبح بیدار ہوکر نماز فجر کے بعد کھلے کپڑوں میں ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

موسم سرما چونکہ گرما کے بعد آتا ہے اور گرمیوں میں بھوک کم لگتی ہے۔ جسم سے فضلات بذریعہ پسینہ آسانی سے خارج ہوتے ہیں جس سے حرات وتوانائی برقرار رہتی ہے۔ مگر موسم سرما میں ہوا کے سرد ہوجانے سے جسم کے مسامات بند ہوجاتے ہیں جس سے پسینہ نہیں آتا تو حرارت وتوانائی کا نظام بھی صحیح نہیں رہتا۔ یہی وجہ ہے کہ جسم کی حرارت کو برقرار رکھنے کیلئے زیادہ مقوی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے کھانے پینے کے شوقین حضرات واہل ذوق کو مرغن گرم اشیاء بہ اعتدال استعمال کرنی چاہئیں۔ خشک میوہ جات بادام' مغزیات' چلغوزہ' مونگ پھلی اور کشمش وغیرہ کا استعمال جسم کو حرارت مہیا کرتا ہے۔ چونکہ اس موسم میں اشتہا بڑھ جاتی ہے اس لئے ثقیل اشیاء بھی جلد ہضم ہوجاتی ہیں۔ چونکہ یہ موسم خوش خوراکی وخوش لباسی کے لحاظ سے بہت مناسب ہے اس لئے ہر قسم کی غذا استعمال کرسکتے ہیں تاکہ نشوونما کا یہ موسم امراض کی آماجگاہ نہ بن جائے۔ ناشتہ میں حسب استطاعت دودھ' انڈہ' دلیہ' ڈبل روٹی مفید ومناسب ہے۔ دوپہر یا شام کے کھانے میں گوشت' مچھلی' سبزیاں اور پھل وغیرہ استعمال کریں۔ گرم مصالحہ جات بھی اعتدال کے ساتھ استعمال کرسکتے ہیں۔ اگر ممکن ومناسب ہو تو دوپہر کو پھل زیادہ اور کھانا کم کھائیں۔ گاجر جسے اطباء نے سستا سیب قرار دیا ہے اس موسم کی اچھی غذا ہے' گاجروں کا حلوہ بھی بنا کر اس موسم میں کھایا جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے کیلئے مقوی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

صبح شام سردی کے اوقات میں بلاضرورت باہر نہ نکلیں رات کے وقت چونکہ سردی کی شدت بڑھ جاتی ہے اس لئے کھلے میدان یا بالکل بند کمرے میں نہ سوئیں بلکہ کمرہ میں کھڑکی یا روشندان ہمیشہ کھلا ہونا چاہیے۔ اپنے پیروں کو ہمیشہ گرم رکھیں کیونکہ پاؤں کی طبعی حالت جسم انسانی پر بہت اثر انداز ہوتی ہے۔

اگر آپ کمزور ہیں اور موسمی شدت کا مقابلہ نہیں کرسکتے تو دھوپ میں بیٹھ کر تلوں کے تیل کی مالش کریں۔ اگر صحت مند ہیں تو نماز فجر کے بعد ضروریات سے فارغ ہوکر سیر ضرور کریں۔ اگر یہ نہ کرسکتے ہوں تو صحت کے مطابق کھلی جگہ ہلکی ورزش کریں موسم سرما میں جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے خصوصاً جن دنوں برفانی سردی پڑتی ہے کیونکہ دیگر اعضاء کپڑوں' جوتوں اور جرابوں میں لپٹے ہوتے ہیں۔ چہرہ کی جلد خشک اور پھٹ جاتی ہے ان کیلئے گلیسرین لگانا مفید ہے۔ اگر داغ پڑجائیں تو نیم گرم پانی سے صابن کے ساتھ دھوئیں۔

الرجی

الرجی کا یہ نسخہ کتنے لوگوں کو بتایا اور خود بنا کر تقسیم کیا۔ اس کا تو شمار مجھے خود بھی نہیں۔ لاتعداد لوگ اس نسخے سے مختلف قسم کی الرجی (خارش والی بغیر خارش والی) سے شفایاب ہوچکے ہیں۔

ھوالشافی: پودینہ اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں' خشک ہونے پر وزن کرلیں۔ جتنا بھی ہو اتنی ہی ہموزن اجوائن لے لیں۔ دونوں کو کوٹ کر سفوف بنالیں۔ صبح' دوپہر' رات کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے چھوٹا چمچ پانی سے لیں' بھول جائیں تو کھانے کے ایک گھنٹے بعد دوا لے لیں۔ یہ سادہ الرجی کیلئے اور اگر خارش والی الرجی ہو تو اس نسخے کے ساتھ رات کو ایک گلاس پانی ابال کر اس میں گیارہ دانے عناب ڈال کر رکھ دیں اور صبح عناب کو پانی میں اچھی طرح کچل کر کپڑے میں چھان لیں اور اس پانی سے یہ دوا کھالیں۔ بار بار کا تجربہ ہے کہ سات دن سے زیادہ عناب پینے کی نوبت نہیں آئی۔ اس الرجی کے نسخے سے لاتعداد لوگ شفایاب ہوچکے ہیں اور حکیم طارق صاحب کے حق میں دعائیں کرتے ہیں۔ میرا معمول ہے کہ میں جب بھی کسی کو عبقری سے یا کسی کتاب سے جو کہ محترم حکیم طارق صاحب کی لکھی ہو، کوئی نسخہ یا عمل بتاتا ہوں اور جب اس کا نتیجہ سنتا ہوں تو ان لوگوں سے جو میرا شکریہ ادا کرنے آتے ہیں۔ میں حکیم صاحب کے حق میں دعا اور عبقری کے مسلسل شائع ہونے کی دعا کراتا ہوں۔ کہ آج کے اس خودغرضی کے دور میں ایک بندہ ایسا بھی ہے کہ جو پریشان حال مریضوں اور حالات کے مارے لوگوں کی خدمت کے ذریعے رضائے الٰہی میں مصروف ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ حکیم صاحب کی کوششوں کو قبول فرمائیں اور اپنے خاص مقرب بندوں میں انکا شمار کریں۔ (حاجی نور الٰہی' میرپور خاص)

ذیقعدہ کی برکات اور تجلیات

ذیقعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

ذیقعدہ اسلامی سال کا گیارہواں مہینہ ہے۔ یہ بڑا مبارک اور حرمت والا مہینہ ہے اس مہینے میں عرب جنگ کو ترک کر دیتے تھے اور اپنے گھروں میں بیٹھے رہتے تھے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے کہ ذیقعدہ کا مہینہ بہت بزرگی والا مہینہ ہے اور اس ماہ کی عبادت بہت افضل ہے۔

ذیقعدہ کا چاند: جب ذیقعدہ کا چاند دیکھے تو یہ کہے:

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ مِنْ شَھْرِ الْحَرَامِ وَ اَوْسَطُھَا مِنْ شُھُوْرِ الْحَجِّ بَیْتِكَ الْحَرَامِ فَاغْفِرْلَنَا جَمِیْعَ الْمَعَاصِیْ وَالْاٰثَامِ وَلَا تُؤَاخِذْنَا بِالنَّوَاصِیْ وَالْاَقْدَامِ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ○

پہلی شب: اس مہینے کی پہلی شب کو چاہیے کہ تیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ **زلزال** پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک مرتبہ سورۂ عم یتساء لون پڑھے۔

اس کے علاوہ جو کوئی ذیقعدہ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تیئیس تیئیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز کے بعد نہایت خشوع وخضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے اور خلوص دل سے توبہ کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی توبہ قبول ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس کو بخش دے گا۔

نفلی روزہ: جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ میں کسی بھی دن نفلی روزہ رکھے گا تو بفضل باری تعالیٰ اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا اگر کوئی سوموار کو روزہ رکھے تو ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

جمعہ کے نوافل: ذیقعدہ کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نماز جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا۔

دو رکعت نفل: ذیقعدہ کے مہینے کی ہر شب کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر رات عمرہ کی عبادت کا ثواب حاصل ہوگا۔

ترقی درجات کیلئے: جو کوئی چاہے کہ بارگاہ الٰہی میں اس کا درجہ بلند ہو جائے، اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل وکرم نازل فرمائے تو اسے چاہیے کہ وہ ذیقعدہ کے مہینہ کی نو تاریخ کی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ مزمل پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد تین مرتبہ سورۂ یٰسین پڑھے۔

جمعرات کی شب: ذیقعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

آخری دن: جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ کی آخری تاریخ کو چاشت کے وقت دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین سو مرتبہ سورۃ قدر پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد گیارہ مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا وَّ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَّعْدَنِ الْجُوْدِ وَالْکَرَمِ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارِكْ وَسَلِّمْ۔

اس کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھے اور سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے جو بھی جائز دعا مانگے گا انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

آگ کا زخم مندمل ہونا

☆ گاجر کو پیس کر جلے ہوئے مقام پر لیپ کر دیں، شفا حاصل ہوگی ☆ جلی ہوئی جگہ پر شہد لگانے سے زخم مندمل ہو جائیگا اور وہاں زخم کا نشان بھی نہ رہے گا۔ ☆ چینی پانی میں حل کر لیں اور اسے جلے ہوئے مقام پر لگا دیں، سوزش ختم ہو جائے گی ☆ جسم کے جلے ہوئے حصے پر انڈے کی سفیدی لگانے سے سوزش ختم ہو جائے گی اور آبلہ نہیں پڑیگا۔ (بشریٰ بیگم، لاہور)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 11 اکتوبر بروز اتوار، 21 اکتوبر بروز بدھ اور 29 اکتوبر بروز جمعرات شام کو ہوگی اس کے دوران **یَاخَالِقُ یَابَاعِثُ یَانُوْرُ** نماز عشاء کے بعد 70 منٹ تک پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی ہلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ: 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آ جائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ یہ روحانی محفل "مرکز روحانیت و امن" میں اجتماعی طور پر نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر۔ حکیم محمد طارق محمود عفااللہ عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

ایسی غیبی مدد ملی کہ میں حیران رہ گئی

میرے پیر ومرشد حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب آپ کی خدمت میں اللہ کی بندی کا سلام عرض ہے۔ میرے پاس الفاظ نہیں ہیں کہ میں کس کس طرح سے آپ کو دعائیں دوں اور کس کس طرح سے (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

اولیاء اللہ کے مستند وظائف و عملیات

خواجہ عبید اللہ احرارؒ کے روحانی خزانے

جو شخص یہ چاہے گا ہے کہ اس کی حاجت حسب منشاء پوری ہو تو ان کلمات کو باوضو جمعہ کی رات (جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات) کو بارہ ہزار بار پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کی حاجت حسب منشاء پوری ہوگی۔ وہ کلمات یہ ہیں: سُبْحَانَ اللّٰهِ الْقَادِرِ الْقَاهِرِ الْقَوِيِّ الْكَافِيْ

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

شیطان صفت انسان سے عورت یا لڑکی کی حفاظت

بعض شیطان صفت انسان کسی لڑکی یا عورت کی عزت کو پامال کرنے کے لئے ہر وقت منصوبے بناتے رہتے ہوں وہ عورت یا لڑکی اور اس کے گھر والے سخت تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا شخص اگر مالدار اور اثر ورسوخ والا ہو تو اور زیادہ پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ وہ غریب والدین پر طرح طرح کے مقدمے قائم کر دیتا ہے اور طرح طرح کے الزامات لگا کر تھانے میں بند کروا دیتا ہے۔ ایسے ظالم اور موذی شخص کے ارادوں کو ناکام بنانے اور عورت یا لڑکی کی عزت محفوظ کرنے کیلئے یہ عمل بہت موثر اور تیر بہدف ہے۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ شیطان صفت انسان ہر قسم کے برے ارادے سے ناکام ہوکر انتہائی ذلیل ہوگا۔ عمل یہ ہے: مسلسل لگاتار بلا ناغہ ایک آدمی یا سب گھر والے مل کر اسم پاک یَاخَافِضُ کو گیارہ دن تک آٹھ ہزار آٹھ سو چھیاسی بار پڑھیں۔ یہ عمل دن میں کیا جائے اور سورج غروب ہونے سے پہلے پہلے ختم کیا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ گیارہ دن کے اندر اندر اس کی خباثتوں سے نجات مل جائے گی۔

شرارتی انسان سے حفاظت

اگر کسی شریف انسان کو کوئی شرارتی اور بد باطن انسان پریشان کرتا ہو اور طرح طرح سے ستاتا ہو تو اس برے آدمی کی شرارت و خباثت سے نجات کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ عمل یہ ہے: شریف انسان سات روزے متواتر اور لگاتار رکھے۔ ناغہ نہ کرے اور روزہ افطار کرنے کے بعد نماز مغرب ادا کرے۔ اس کے بعد دس ہزار مرتبہ یَاخَافِضُ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ سات دن کے اندر اندر شرارتی آدمی اپنی حرکتوں سے باز آجائے گا اور تنگ کرنا چھوڑ دے گا۔

یَاخَافِضُ کی زکوٰۃ ادا کرنا

زکوٰۃ ادا کرنے سے عمل میں اللہ تعالیٰ کی رحمت سے بہت زیادہ تاثیر پیدا ہو جاتی ہے۔ زکوٰۃ کا طریقہ یہ ہے کہ یَاخَافِضُ کو روزانہ باوضو قبلہ کی طرف منہ کر کے بارہ ہزار پانچ سو بار پڑھیں اور بلا ناغہ اکتالیس دن تک مسلسل پڑھیں۔ چلہ پورا کرنے کے بعد اس اسم کو روزانہ باوضو ایک سو بار پڑھ لیا کریں تاکہ عمل قابو میں رہے۔ اگر ایک دن چھوٹ جائے تو دوسرے دن دو سو بار پڑھیں اور اگر دو دن ناغہ ہو جائے تو تیسرے دن تین سو بار پڑھ لے اور اگر لگاتار تین دن ناغہ ہو جائے تو چلہ ٹوٹ گیا۔ اب دوبارہ چلہ کرے۔

آسیب سے مکان کی حفاظت

اگر کسی مکان میں آسیب کا خطرہ ہے یا مکان میں رات کو آدمی چلتے پھرتے نظر آتے ہیں تو اسکے دفعیہ کیلئے لوہے کی پانچ نئی کیلیں لے کر مندرجہ ذیل آیات پانچ بار پڑھ کر ہر کیل پر دم کرے اور چار کیلیں مکان کے چاروں کونوں میں اور پانچویں کیل مکان کی مشرقی دیوار میں گاڑھ دو۔ (ٹھونک دو)۔ انشاء اللہ تعالیٰ مکان آسیب کے خطرہ سے بالکل محفوظ ہو جائے گا۔ وہ آیات یہ ہیں:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o اِنَّهُمْ يَكِيْدُوْنَ كَيْدًا o وَّ اَكِيْدُ كَيْدًا o فَمَهِّلِ الْكٰفِرِيْنَ اَمْهِلْهُمْ رُوَيْدًا o

(الطارق 15 تا 17)

جابر و ظالم حکمران کے سامنے جانے کا عمل

اگر کسی جابر و ظالم حاکم کے سامنے جانا ہو یا کسی انتہائی غصے والے شخص سے بات کرنی ہو یا کام پیش آجائے تو باوضو یہ آیت مع بسم اللہ شریف ایک مرتبہ پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی چھنگلی (سب سے چھوٹی انگلی) پر پھونک مار کر انگلی موڑ کر بند کرلو۔ دوبارہ یہ آیت مع بسم اللہ شریف ایک مرتبہ پڑھ کر اس کے برابر والی انگلی بند کرلو۔ اسی طرح سے برابر پڑھتے پڑھتے مٹھی بند کرلو۔ یہ مٹھی بند ہی رہے جب حاکم یا ظالم شخص کے سامنے جائے تو یہ مٹھی کھول کر اسی ہاتھ سے اسے سلام کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ شخص انتہائی نرم اور موم ہو جائے گا اور جو اس کے اختیار میں ہوگا وہ کام کر دے گا، انکار نہیں کرے گا مٹھی بند کرنے کے بعد راستے میں نہ کھولو۔ اگر دوسری جگہ یا غیر کے سامنے کھل گئی تو عمل جاتا رہے گا۔ مٹھی اس شخص کے سامنے کھولو جس کے مطیع کرنے کیلئے یہ عمل کیا گیا ہے۔ یہ عمل وقتی ہے جب تک اس حاکم کے پاس رہے گا وہ نرم رہے گا لیکن اس کے کمرے سے نکل کر دوبارہ اس کے کمرے میں جائے گا تو اثر نہ ہوگا۔ دوبارہ پڑھ کر مٹھی بند کرنی ہوگی۔ وہ آیت معہ بسم اللہ شریف یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o فَسَيَكْفِيْكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ o (البقرہ: 137)

قوت مردی کیلئے

جس مرد میں قوتِ مردی کی کمی ہو اور اس سلسلے میں بہت پریشان رہتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت مع بسم اللہ کے باوضو لکھ کر موم جامہ میں باندھ کر اپنے دائیں بازو پر باندھ لے انشاء اللہ تعالیٰ قوت زیادہ ہو جائیگی۔ وہ تعویذ معظم یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o اَعُوْذُ بِاللّٰهِ السَّمِيْعِ الْعَلِيْمِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ o رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ o (آل عمران 191)

ہر قسم کی حاجت کیلئے

جو شخص یہ چاہے کہ اس کی حاجت حسب منشاء پوری ہو تو ان کلمات کو باوضو جمعہ کی رات (جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات) کو بارہ ہزار بار پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کی حاجت حسب منشاء پوری ہوگی۔ وہ کلمات یہ ہیں: سُبْحَانَ اللّٰهِ الْقَادِرِ الْقَاهِرِ الْقَوِيِّ الْكَافِيْ اگر ایک مرتبہ پڑھنے سے مطلب حل نہ ہو تو اگلی شب جمعہ کو پھر بارہ ہزار مرتبہ پڑھیں۔ جب تک مقصد حل نہ ہو برابر پڑھتے رہیں۔

ہر مقصد میں کامیابی کیلئے

اس اسم مبارک کو ہر مقصد میں کامیابی کیلئے پڑھنا بہت جلد کامیابی کا سبب بنتا ہے۔ یہ اسم مبارک اکثر علماء و مشائخ کا مختلف طریقے اور مختلف تعداد سے معمول رہا ہے اور ان بزرگان دین نے اس عمل کی برکت سے بہت کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ اس کے پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ اتوار کی رات (ہفتہ کا دن گزرنے کے بعد جو رات آتی ہے وہ اتوار کی رات ہے) سے مسلسل آٹھ رات برابر ہر رات کو تین ہزار بار اس اسم کو پڑھے۔ پڑھنے میں کمی زیادتی نہ کرے بلکہ پوری تعداد کے مطابق پڑھے۔ اس کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ جو مراد ہوگی وہ پوری ہو گی۔ اسم معظم یہ ہے: يَابَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ

بچہ کا بات بات پر رونا

اگر بچہ چڑچڑا ہو گیا ہو اور ذرا ذرا سی بات پر روتا اور مچلتا ہو تو اس آیت کو باوضو لکھ کر کالے کپڑے میں موم جامہ کر کے بچے کے گلے میں ڈال دے انشاء اللہ تعالیٰ بچہ رونے سے رک جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o وَخَشَعَتِ الْاَصْوَاتُ لِلرَّحْمٰنِ فَلَا تَسْمَعُ اِلَّا هَمْسًا o (طٰہٰ: 108)

امرود‘ غذائیت سے بھرپور لذیذ پھل

حکیم حبیب الرحمن

امرود معدہ اور آنتوں کی خشکی کو زائل کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں معاون معدہ کا کام دیتا ہے۔ اگر کھانے کے بعد نرم اور پختہ تازہ امرود کھایا جائے تو قبض کو دور کرتا ہے اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ امرود نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا چاہیے

امرود ایک عام اور مشہور پھل ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور اور نہایت خوشبودار اور لذیذ پھلوں میں شمار ہوتا ہے اور واحد پھل ہے جو سال میں دو دفعہ ہوتا ہے۔ سردیوں میں بھی گرمیوں میں بھی۔ مگر اتنا لطیف اور نازک ہوتا ہے کہ زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے اس میں تعفن پیدا ہو کر کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اکثر لوگ اسے گرمیوں میں زیادہ پسند نہیں کرتے کیونکہ گرمیوں میں عموماً پیاس زیادہ لگتی ہے اور امرود کھا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے یا کسی اور قسم کا مشروب نوش کر لیا جائے تو گویا یہ عمل قے‘ پیٹ درد یا پیچش کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ سردیوں میں امرود زیادہ پیدا ہوتا ہے اور نسبتاً لذیذ اور میٹھا بھی ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک رکھا جا سکتا ہے۔ امرود کے باغات خود لگائے جاتے ہیں اور برصغیر میں بہت سے علاقوں میں باآسانی پیدا ہوتا ہے۔ امرود پکا ہوا اور تازہ کھانا چاہیے۔ باسی امرود معدے اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں کا موجب بنتا ہے۔ خاص طور پر امرود کھا کر لسی یا پانی وغیرہ نہیں پینا چاہیے۔ امرود کا مزاج سرد تر ہے۔ بعض کے نزدیک معتدل بہ حرارت ہے۔

امرود اور قبض:۔ امرود جو ملین تاثیر بھی رکھتا ہے‘ معدہ اور آنتوں کی خشکی کو زائل کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں معاون معدہ کا کام دیتا ہے۔ اگر کھانے کے بعد نرم اور پختہ تازہ امرود کھایا جائے تو قبض کو دور کرتا ہے اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ امرود نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا چاہیے۔

امرود اور ضعفِ قلب:۔ ضعفِ قلب میں امرود نہایت مفید ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے اور فرحت بخش ہے۔ جن لوگوں کو خفقان اور گھبراہٹ‘ بے چینی کی شکایت ہو ان کے لئے یہ ایک بہترین غذا ہے۔ سر کے درد اور چکر آنے میں بھی مفید ہے‘ تبخیر معدہ اور دل کی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔

امرود اور پیٹ کے کیڑے:۔ امرود کے بیجوں میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے یہ تاثیر رکھی ہے‘ ان سے پیٹ اور آنتوں کے کیڑے اور سوزش دور ہوتی ہے بلکہ کیڑے خود بخود نکلنے لگتے ہیں۔ امرود کے بیجوں کو فضول سمجھ کر ضائع نہیں کر دینا چاہیے۔ انہیں استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ امرود کو دھو کر مع بیجوں کے کھانا چاہیے۔

دانت مضبوط کرنے اور مسوڑھوں سے خون آنے کو روکنے کا آسان طریقہ

امرود مسوڑھوں کے ورم اور سوجن کو رفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ اگر باقاعدہ طور پر کچھ دن امرود بلا ناغہ کھایا جائے (مگر کھانے کے بعد اور بقدرِ ہضم) تو دانتوں کی مضبوطی کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کے خون کو بند کرنے کا موجب بنتا ہے۔ اس مقصد کیلئے امرود کے درخت کی چھال نہایت مفید ہے۔ **ھوالشافی:** درخت امرود کی چھال 2 تولہ کو تقریباً ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں اور صبح کا بھگویا ہوا شام کو اور شام کو بھگویا صبح کے وقت کام میں لائیں‘ اس پانی سے کلی اور غرارہ کریں۔ چند دن کے استعمال سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

امرود اور کانچ کا نکلنا:۔ بچوں کا یہ ایک ایسا مرض ہے کہ جس میں پاخانہ کرتے وقت بچے کی مقعد کا کچھ حصہ باہر نکل آتا ہے۔ اس کو خروج مقعد یا کانچ کا نکلنا بھی کہتے ہیں۔ پوست امرود کو سائے میں خشک کر لیں اور باریک پیس کر رکھ چھوڑیں۔ جب بچے کی کانچ نکلے تو یہ پوڈر یا سفوف اوپر چھڑک کر انگلی کی مدد سے کانچ کو اندر کر دیں۔ چند دن تک مرض دور ہو جائیگا۔ (انشاء اللہ)

امرود اور اسہال:۔ امرود کے تازہ پتے سائے میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ یہ سفوف ایک ماشہ صبح‘ دوپہر‘ شام کھانے سے دست اور اسہال دور ہو جاتے ہیں۔ امرود ہاضم‘ قبض کشا اور مفرح ومقوی معدہ ہونے کے ساتھ ساتھ بھوک بھی لگاتا ہے۔ گول امرود کی بجائے بیضوی امرود‘ خوشبو‘ اثر اور ذائقہ کے لحاظ سے بہتر ہوتا ہے۔

امرود اور کھانسی:۔ تازہ پکا ہوا ٹھوس امرود لے کر گوندھے ہوئے آٹے میں لپیٹ کر کچھ دیر آگ میں دبا دیں اور جب آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر امرود کھا لیں چند روز استعمال کریں گلے کی خرابی‘ سانس کی نالیوں اور کالی کھانسی کا مجرب علاج ہے۔

حاجات کی منظوری کیلئے

اگر کسی کا کوئی ضروری کام رکا ہوا ہو اور اس کے پورا ہونے کی ظاہر میں کوئی امید نہ ہو تو اسے چاہیے کہ مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرے۔

برائے دفع خوف:۔ جو شخص کسی صاحب حکومت سے خوف رکھے اس کو چاہیے کہ کٓھٰیٰعٓصٓ کُفِیْتُ حٰمٓ عٓسٓقٓ حُمِیْتُ ہاتھ کو بند کر کے پڑھے اور ایک ایک حرف پر انگلی کھول دے اور دائیں ہاتھ سے شروع کرے اور بائیں ہاتھ پر ختم کرے اور ہاتھ بند کیے حاکم کے سامنے جائے اور وہاں جا کر ہاتھ کھول دے۔

دنیاوی امور کیلئے: اگر کسی کا کوئی ضروری کام رکا ہوا ہو اور اس کے پورا ہونے کی ظاہر میں کوئی امید نہ ہو تو اسے چاہیے کہ مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرے۔ چار نفل دو سلام کے ساتھ مغرب کی نماز کے بعد پڑھے اور ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد آیت کریمہ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ سو بار پڑھے اور اپنے مقصد کا خیال دل میں رکھے۔ اس طرح چار رکعت ختم کر کے دعا مانگے۔ سات روز اس طرح کرنے سے انشاء اللہ مشکل آسان اور کام پورا ہو جائے گا۔

جادو کا اثر زائل ہو:۔ اگر کسی شخص نے کسی پر جادو کیا ہوا ہو تو چینی کے سفید برتن میں یہ اسم لکھ کر سات روز پلائے انشاء اللہ جادو کا اثر جاتا رہے گا۔ یَاحَیُّ حِیْنَ لَاحَیَّ لِیْ دَیْمُوْمَۃِ مُلْکِہٖ وَبَقَآئِہٖ یَاحَیُّ۔ اس کے بعد سورۃ فاتحہ لکھے اور اس برتن کو دھو کر پلا دے۔ سات روز لکھے اور سات روز پلائے۔ انشاء اللہ خواہ کیسا ہی سخت جادو کیوں نہ ہو زائل ہو جائیگا۔

اولاد سے محروم حضرات کیلئے بہترین تحفہ: اگر آپ اولاد سے محروم ہیں تو روزانہ ایک سو ایک دفعہ سورۃ الکوثر بسم اللہ کے ساتھ پڑھیں۔ انشاء اللہ آپ کی مراد ضرور پوری ہوگی۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ”کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات“ کا مطالعہ کریں۔

نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ، خوبصورت بہترین جلد، لاجواب پرنٹ تاکہ نسلوں تک استفادہ رہے۔)

خوف سے نجات کیلئے: اگر کوئی شخص خوف زدہ ہو اور کسی قسم کا بھی ڈر ہو تو 36 بار اَلْمُؤْمِنُ کہے، اپنی جان و مال میں مامون ہوگا اور غیب سے اس کی حفاظت کی جائیگی۔

ذیابیطس ❁ گردے کی پتھری ❁ منہ میں چھالے ❁ ہڈیوں کا ڈھانچہ ❁ پیچش ❁ دانے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ**: وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

ذیابیطس

☆ عمر 52 سال' پچھلے پانچ سال سے ذیابیطس کی شکایت ہے۔ عمر کیساتھ وزن اور جسامت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ حالانکہ مکمل پرہیزی غذا استعمال کر رہی ہوں۔ میرا تعلق کھاتے پیتے گھرانے سے ہے۔ آپ جو بھی علاج تجویز فرمائیں گے اس پر عمل کروں گی۔ (شائستہ قمر' راولپنڈی)

مشورہ: شائستگی صحت یہ ہے کہ انسان صحت کو عطیہ باری تعالیٰ سمجھ کر اور قرار دے کر اپنے جسم و جان کا احترام کرے۔ یہ کھاتے پیتے گھرانے ہی ہیں جہاں ذیابیطس زیادہ تر داخل ہوئی ہے اور پھر ہزار پریشانیوں کا سبب بن جایا کرتی ہے۔ شائستگی غذا یہ ہے کہ انسان اپنے جسم کی ضرورت کا بھی خیال رکھے۔ اکثر و بیشتر لوگ اس کا خیال نہیں کرتے اور کھا کھا کر بیماریاں مول لیتے رہتے ہیں۔ ذرا غور تو کیجئے کہ ہم آخر دن میں تین کھانے کیوں کھاتے ہیں؟ ایک ناشتہ' ایک کھانا آخر کیوں صحیح نہیں ہے۔ از روئے سائنس اور از روئے شرع دن کا کھانا (لنچ) کسی طرح صحیح نہیں ہے' مگر ہم ناشتوں میں پراٹھے' لنچ میں گوشت روٹی اور ڈنر میں کباب گوشت خوب کھا رہے ہیں۔ یہ غذا ٹھیک نہیں ہے۔ محترمہ شائستہ! آپ سب سے پہلے دن کا کھانا چھوڑ دیں۔ یہ سب سے بڑا علاج ہے۔ ایک بات یہ سمجھ لیجئے کہ ذیابیطس کا اب تک کوئی علاج معلوم نہیں ہو سکا۔ اب پرہیز ہی اس کا مداوا ہے۔ ایسی تمام ترکاریاں جو زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں ان سے پرہیز' شکر سے پرہیز اور اناج کم از کم مناسب ہوگا کہ آپ صبح کو ایک دو میل چلا کریں۔ ھوالشافی: کلونجی تخم سرس' گوند کتیرا' تمہ خشک تمام کو ہم وزن باریک کوٹ پیس کر فل سائز کے کیپسول بھر لیں۔ ایک کیپسول صبح' دوپہر' شام استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-14 استعمال کریں۔

پیچش

☆ عمر 48 سال ہے' پیچش کا دیرینہ مریض ہوں' کئی علاج کرا چکا ہوں وقتی افاقہ ہوتا ہے۔ کمزوری بہت ہے۔ حلق سے معدے تک جلن رہتی ہے۔ بھوک کم ہے' قابض اشیاء استعمال کروں تو پیٹ میں شدید اینٹھن ہوتی ہے۔ کبھی کبھی خون' درنہ زیادہ تر آتی ہے۔ مفید نسخہ بتائیں۔ (احمد ظہور' خانیوال)

مشورہ: ایسا لگتا ہے کہ آپ کی بڑی آنت (قولون) متاثر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس میں دانے یا خراشیں ہوں۔ یہ صورت حال خاصی خراب ہے۔ علاج بھی آسان نہیں ہے۔ آپ پہلے اپنے حالات پر غور کر لیجئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے مزاج میں ترشی ہو یا یہ کہ آپ ذرا سی بات کو بڑی کر کے محسوس کرتے ہوں' ناراض رہتے ہوں۔ یہ چیزیں آپ کی موجودہ تکلیف کی ذمہ دار اور ان میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔ پھر غذا کا بھی اس سے گہرا تعلق ہے۔ اول تو مرچیں کھانا کون سی اچھی بات ہے' ضرورت سے زیادہ مرچیں تو معدے اور آنتوں کیلئے قیامت ہیں۔ اگر آپ مرچوں کا استعمال ترک کر دیں تو آدھا مرض تو ایسے ہی ختم ہو جائے گا۔ دواؤں میں آپ زرشک پر توجہ کریں۔ 9 گرام زرشک کو پانی میں پیس کر یا گرائنڈر میں گرائنڈ کر کے صبح اور شام اسے پینا شروع کر دیں۔ رات کو سوتے وقت خون صفاء کھائیے اور کھانا کھانے سے قبل ٹھنڈی مراد لکھی ہوئی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

گردے کی پتھری

☆ میرے دو لڑکے ہیں' بڑا 22 سال کا ہے اور چھوٹے کی عمر 17 سال ہے۔ بڑے کے گردے میں تقریباً تین سال قبل پتھری ہو گئی تھی جو آپریشن سے نکالی گئی۔ اب وہ ٹھیک ہے۔ تقریباً چھ ماہ قبل چھوٹے لڑکے کے پیشاب میں خون آنے لگا۔ معلوم ہوا کہ اس کے دائیں گردے میں پتھری ہے۔ مختلف ڈاکٹروں اور حکیموں سے ناامید ہونے کے بعد آپ سے رجوع کر رہا ہوں۔ ازراہ کرم علاج کے ساتھ پتھری بننے کی وجوہ اور اس سے بچاؤ کے طریقے بھی ضرور بتایئے گا۔ (مرزا مستقیم بیگ' کراچی)

مشورہ: پتھری عموماً ان حالات میں بنتی ہے جب آدمی حسب ضرورت پانی نہ پیئے۔ پانی گردوں کو دھوتا رہتا ہے۔ بعض حالات میں پانی ایسا ہوتا ہے کہ اس میں ذرات ہوتے ہیں جو گردوں میں رک جاتے ہیں۔ ایک ذرہ بھی اگر گردے میں تہہ نشین ہو گیا تو پھر اس ذرے پر ذرے چمٹتے اور جمتے چلے جاتے ہیں اور ذرہ بڑا ہو جاتا ہے۔ بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں کہ ان میں اوگزلیٹ کے ذرات ہوتے ہیں جیسے پالک اور دوسری سبزیوں کے پتے' گائے کا گوشت' ٹماٹر اور سیب وغیرہ۔ گردہ انسان کے جسم میں داروغۂ صفائی ہے۔ وہ خون سے کثافتیں اخذ کر کے ان کو براستہ پیشاب خارج کرتا رہتا ہے' مگر بعض صورتوں میں یہ خود کمزور ہو جاتا ہے اور ذرات کے بہاؤ میں ناکام رہ جاتا ہے۔ اب اگر چھوٹے صاحبزادے کے گردے میں پتھری بن گئی ہے اور اس کا سائز واقعی بڑا ہے تو میری رائے ہے کہ اسے دواؤں سے خارج کرنے کی کوشش کرنا گردے کو نقصان پہنچانا ہوگا۔ پھر نہ جانے وہ پتھری اوگزلیٹس کی ہے یا یوریٹس کی یا فاسفیٹس کی۔ فاسفیٹ کی پتھری تو بعض دواؤں سے ٹوٹ جاتی ہے مگر اوگزلیٹ اور یوریٹس دونوں دواؤں کا اثر قبول نہیں کرتے۔ صحیح صورت آپریشن ہے یا پھر پتھر توڑ شعاعوں سے اسے خارج کر دیا جائے۔ اکثر حالات میں پتھر چٹ (برگ گجوبہ) پیس کر صبح شام پلاتے ہیں۔ اس سے بعض حالات میں کامیابی ریکارڈ ہوئی ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 8-6 استعمال کریں۔

منہ میں چھالے

☆ عمر 19 سال ہے' میرے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں' زبان پر نمکین چیز رکھی نہیں جا سکتی' گھر میں گوشت بہت کم پکتا ہے' مصالحے دار غذائیں بھی استعمال نہیں کی جاتیں۔ پھر یہ شکایت نہ جانے کیوں ہے۔ ایسی ترکیب بتایئے کہ اس تکلیف سے میری جان چھوٹ جائے۔ بہت پریشان ہوں۔ (رخسانہ زبیر' سبی کوئٹہ)

آواز کھولنے کیلئے: پرانے جولیں اور ان کو بھون لیں۔ دو تولہ کی مقدار میں یہ چند بار کھائیں آپ کی بیٹھی ہوئی آواز کھل جائے گی۔

مشورہ: ہمارا جگر قدرتی طور پر حیاتین ب (وٹامن بی) بناتا ہے۔ مگر جب جگر کا فعل ذرا خراب ہوتا ہے تو قدرتی حیاتین ب بننی کم یا بند ہو جاتی ہے اور زبان پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں آج کل اینٹی بایوٹکس دواؤں سے جگر خراب ہوتا ہے اور اگر ان کے ساتھ حیاتین ب نہ دی جائے تو اینٹی بایوٹکس سے ضرور خراب ہو جاتا ہے۔ منہ میں چھالے پڑ جانے کا ایک سبب ناقص غذا بھی ہو سکتی ہے۔ جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ مثلاً گائے بھینس کا باسی گوشت' باسی کلیجی وغیرہ اور بکثرت حلوائیوں کی مٹھائیاں' پوریاں' کچوریاں اور حلوے۔ آپ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر اور اس میں خالص شہد ملا کر روزانہ پینا شروع کر دیں۔ دوا کے طور پر آپ لعاب بہی دانہ چھ گرام پانی میں نکال کر صبح پینا شروع کر دیں۔ اس سے انزائم میں ایسی تبدیلی آئے گی کہ جس سے جگر کو فائدہ ہوگا۔ دوا کے طور پر ایک تدبیر دواء المسک بارد سادہ کا استعمال بھی ہے' بعد از غذا چھ' چھ گرام۔ آملہ بھی مفید ہوتا ہے۔ ایک آملے کا مربہ روزانہ کھایئے۔ حیاتین ب کی ٹکیاں کھانا کھانے کے بعد کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ایک قدیم علاج چھاچھ ہے۔ اگر یہ آپ تازہ بنا کر روز پئیں تو کیا کہنے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں

☆ حکیم صاحب! میری عمر ۲۰ سال ہے۔ بہت کمزور ہوں' بس ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں جسم پر گوشت کا نام نہیں کوئی ایسی دوا تجویز کریں جس سے میں موٹا اور صحت مند ہو جاؤں' آپ کو بہت دعائیں دوں گا' میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا چہرہ پہلے سرخ و سفید تھا اب کالا پیلا ہو رہا ہے چہرہ بے حال اور بے رونق ہے' ڈاکٹر صاحب اس کے لئے بھی کوئی دوا تجویز کر دیں جس سے میرے چہرے کا رنگ سرخ و سفید ہو جائے۔ (اسماعیل خان' صوبہ سرحد)

مشورہ: اسماعیل عزیز آپ اپنی خورد و نوش کی عادات درست کریں' دوا کے طور پر آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن منگوا کر حسب ہدایت استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ موٹے تازے ہو جائیں گے اور چہرہ بھی سرخ و سفید ہو جائے گا۔

دانے

☆ میری عمر پینتالیس برس ہے گزشتہ آٹھ سال سے میرے چہرے پر باریک باریک دانے ہیں۔ انگریزی دوا سے یہ وقتی طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر دوبارہ پھر بن جاتے ہیں۔ ان میں جلن بھی پیدا ہوتی ہے اور پیپ بھی پڑ جاتی ہے۔ آپ کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ (شبانہ' قصور)

مشورہ: آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں ٹھیک ہو جائیں گی انشاء اللہ۔ صندل سفید' برگ نیم' ملٹھی' کچور' مجیٹھ' برگ مہندی برابر وزن لے کر پیس کر صبح دوپہر رات کو کھائیں مقدار خوراک نصف تا ایک ایک چمچ۔ مخصوص ایام میں دوائی نہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز ہیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

افضل صدیقی' صادق آباد

میاں بیوی تعلقات کے رازوں میں

رات کے کھانے کے دوران یا کسی اور فرصت کے وقت ایک دوسرے سے کہے جانیوالے چاہت بھرے الفاظ رفاقت کی خواہش کو بھڑکاتے ہیں' لونی بارباخ کہتی ہیں کہ "بہت سی عورتوں کیلئے سیکس سے زیادہ اہم بات یہ ہوتی ہے کہ ان کو چاہے جانیکا احساس دلایا جائے"

"ہم میاں بیوی ایک دوسرے کو بے پناہ چاہتے ہیں' پھر بھی ہماری ازدواجی زندگی ٹھیک نہیں جا رہی"۔ یہ شکایت ایک پڑھی لکھی خاتون نے کی ہے۔ وہ ہائی سکول میں ٹیچر ہے اور خاصی ذہین اور سمجھدار ہے۔ "اچھا تو کیا تم نے اپنے شوہر سے اس مسئلہ پر گفتگو کی ہے؟" میں نے اس کی شکایت سن کر کہا۔ اس کا شوہر لاہور کے ایک ہسپتال میں معروف ڈاکٹر ہے۔ دونوں کی شادی کو بارہ برس بیت چکے ہیں۔ میں جب کبھی ان کے گھر جاتا ہوں تو ایک خوش باش اور معقول حد تک کامیاب گھرانے کا احساس ہوتا ہے۔ اگر وہ خاتون اپنی شکایت نوک زبان پر نہ لاتی تو مجھے ان کی ازدواجی زندگی میں اس خامی کا کبھی احساس نہ ہو سکتا تھا۔ میں ان سے ہر بات کر سکتی ہوں لیکن ایسے معاملات پر بات نہیں کر سکتی' ہمت ہی نہیں پڑتی۔ آخر میں اس کو کیسے بتاؤں کہ ایک عورت کی ذہنی کیفیت کیا ہوتی ہے؟"

آپ جانتے ہیں کہ یہ صرف اس خاتون کا مسئلہ نہیں' مختلف تعلیمی اور سماجی حیثیت رکھنے والی عورتوں کے اکثر اوقات اسی قسم کے احساسات ہوا کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ صرف ہمارے ملک کا معاملہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ اور جنسی طور پر آزاد رویے رکھنے والے ملک میں بھی صورت حال اسی قسم کی ہے۔

"اکثر شادی شدہ افراد اپنے ساتھیوں کی ازدواجی ترجیحات سے بے خبر ہوا کرتے ہیں"۔ یہ الفاظ پروفیسر پامیلا شروک کے ہیں۔ شروک صاحبہ امریکہ کی نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کے تعلیم کے پروگرام میں ذہنی معالج ہے۔ ایک اور ممتاز امریکی ماہر کیتھلسن میکائے نے چند سال پہلے بہت سی شادی شدہ خواتین کا ایک غیر رسمی سروے کیا تو معلوم ہوا کہ ان کی کئی ایسی جنسی ضرورتیں ہیں جن سے ان کے شوہر بالکل بے خبر رہتے ہیں۔ عورتیں چاہتی ہیں کہ کسی نہ کسی طور ان کے شوہروں کو ان ضروریات کی اطلاع ہو جائے۔ مگر مسئلہ وہی ہے کہ "سمجھ میں نہیں آتا کہ بات کہاں سے شروع کی جائے"۔

سروے مکمل کرنے کے بعد کیتھلسن میکائے نے امریکہ کے چھ بہترین جنسی معالجین سے اس موضوع پر گفتگو کی۔ تعجب کی بات ہے کہ وہ بھی ان عورتوں کی رائے سے متفق تھے کہ ان کے شوہروں کو ان کی ضرورتوں کا علم ہونا چاہیے۔ آپ ان کو ایسے راز قرار دے سکتے ہیں جن سے عورتیں اپنے شوہروں کو باخبر دیکھنا چاہتی ہیں۔ کیتھلسن میکائے نے ان کی تفصیل یوں بیان کی ہے۔

1۔ عورت اپنائیت کی طالب ہے: مردوں کو یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ اکثر عورتیں اس وقت تک ذہنی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں جب تک ان کی مجموعی ازدواجی زندگی خوش گوار نہ ہو۔ گویا یہ نہیں ہوتا کہ ان کے دن اچھے نہ ہوں مگر راتیں اچھی ہو جائیں۔

سات برسوں کی رفاقت میں بندھے ہوئے ایک جوڑے سے معلوم ہوا کہ بقول بیوی میرے خاوند پر دفتر کے کام کا بہت بوجھ ہے۔ وہ بجھا بجھا سا گھر آتا ہے۔ میرے ساتھ کوئی بات نہیں کرتا' کسی چاہت کا اظہار نہیں کرتا' آدھی رات تک ٹیلی ویژن دیکھتا رہتا ہے"۔ بیوی کے رویے کا تعین اس امر پر ہوتا ہے کہ گھر میں شوہر کا رویہ اس کے ساتھ کیسا ہے اور گھر کے مجموعی ماحول کی کیفیت کیا ہے۔ اگر دونوں کی شام لڑنے جھگڑنے یا ایک دوسرے سے بے نیازی میں گزری ہو تو پھر عورت سرد مہر اور لاتعلق ہوتی ہے۔ اکثر شوہر عورت کی اس فطرت سے لاعلم ہیں۔ لہٰذا وہ بہت حیران ہوتے ہیں۔ سروے کے دوران کچھ مردوں نے پوچھا کہ "عورت خاص لمحات کو بذات خود اہم کیوں نہیں سمجھتی؟ وہ ان کی قدر کیوں نہیں کرتی؟ وہ پرانے لڑائی جھگڑے لے کر کیوں بیٹھ جاتی ہے؟" ان کے سوال کا جواب سٹین ہال یونیورسٹی کی ماہر سماجیات لائن ایتواٹر نے دیا ہے۔ وہ لکھتی ہیں کہ "عورتیں زندگی کے تمام معاملات کو باہم منضبط سمجھتی ہیں' جب کہ مرد مختلف معاملات کو الگ تھلگ رکھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ زندگی کی الجھنوں کو وقتی طور پر نظر انداز کر کے قربت کے لمحات کو بہترین بنایا جا سکتا ہے۔"

جنسی امور کی شہرہ آفاق ماہر ورجینا جانسن ماسٹرز اپنے علم اور مہارت کی بناء پر دعویٰ کرتی ہیں کہ "جنسیت اور چاہت کو خانوں میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔ بھرپور ازدواجی زندگی' قربت اور چاہت کا تسلسل ہوتی ہے"۔

یہ حقیقت بہت اہم ہے۔ چنانچہ ماہرین اچھی ازدواجی زندگی کیلئے یہ مشورہ دیا کرتے ہیں کہ "میاں بیوی کو ایک دوسرے کیلئے چاہت کا اظہار کرتے رہنا چاہیے۔ شوہر شام کو گھر لوٹتے ہوئے کسی وجہ کے بغیر ہی بیوی کے لئے گلدستہ یا کوئی اور تحفہ لے آئے' بچوں کو سیر و تفریح کیلئے لے جائے تو اس قسم کی باتوں سے ان کی مسرتیں بڑھ جاتی ہیں اور ان کی ازدواجی زندگی بہتر ہو جاتی ہے"۔

2۔ گفتگو اکثر عورتوں کیلئے محرک ہوتی ہے: رات کے کھانے کے دوران یا کسی اور وقت اچھی گفتگو ازدواجی زندگی کیلئے مؤثر و محرک ثابت ہوتی ہے۔ ایک دوسرے سے کہے جانے والے چاہت بھرے الفاظ الفت و محبت پیدا کرتے ہیں۔ ڈاکٹر ایتواٹر نے کئی عورتوں کے انٹرویو لئے ان کے بقول عورتیں بھرپور رفاقت چاہتی ہیں۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے سکول آف میڈیسن کی نفسیات دان لونی بارباخ نے اس بات کو آگے بڑھایا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ "بہت سی عورتوں کیلئے ازدواجی زندگی سے زیادہ اہم بات یہ ہوتی ہے کہ ان کو چاہے جانے کا احساس دلایا جائے۔ ان کے ساتھ باتیں کی جائیں۔ خاص طور پر وہ عورتیں جو سارا دن گھریلو کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال میں مصروف رہتی ہیں وہ گفتگو کیلئے ترستی ہیں۔ ان سے باتیں کی جائیں' ان کی بات سنی جائے اور ان سے میٹھے بول کہے جائیں تو وہ خوشی سے پھولی نہیں سماتیں"۔ میاں بیوی کا رشتہ زندگی کا اہم ترین تعلق ہے۔ ان کے باہمی رفاقت کے لمحوں کو باقی چیزوں پر ترجیح حاصل ہونی چاہیے۔ دونوں کو اکٹھا گزارنے کیلئے وقت نکالنا چاہیے۔ بھرپور زندگی کیلئے یہ معاملہ بہت ضروری ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے اپنے ماں باپ کو گالیاں دیں تو اس کے اوپر قبر میں آگ کی چنگاریاں گریں گی' اتنی مقدار میں کہ جتنے پانی کے قطرے آسمان سے زمین پر گرتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں نے معراج کی رات دیکھا کہ کچھ لوگ آگ کے تنوروں میں لٹکے ہوئے ہیں تو میں نے پوچھا جبرائیل امین یہ لوگ کون ہیں؟ انہوں نے جواب دیا یہ وہ لوگ ہیں جو دنیا میں اپنے ماں باپ کو گالیاں دیتے تھے۔ فرمان رسول ﷺ ہے کہ وہ شخص ذلیل ہے جس نے والدین کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور خدمت کر کے جنت حاصل نہ کی۔ (رفعت' فیصل آباد)

دنیا میں فتنے آنے کا سبب:۔ دنیا میں جتنے فتنے آتے ہیں وہ سب وقت کو غلط گزارنے کا نتیجہ ہیں' کاش انسان کی عقل اس کو سمجھے۔

نماز ورزشوں کا کامل مجموعہ

سلام پھیرتے وقت گردن کو پوری طرح نہیں موڑتے۔ اگر ہم رسول اکرمؐ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریقے سے نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو ایسا نہیں ہے جس کی بہتر طریقے سے ورزش نہ ہو جائے۔ (نمیم کاشف' کراچی)

نماز میں تمام ورزشیں شامل ہیں' نماز اگر صحیح طور سے ادا کی جائے تو ہر عمر کے مرد وزن کیلئے نہایت متوازن و مناسب ورزش کا کام دیتی ہے۔ عموماً نماز میں مندرجہ ذیل کوتاہیاں سرزد ہو جاتی ہیں۔

ا۔ ہم رکوع میں جھکی ہوئی کمر کو سیدھا یعنی زمین کے متوازی نہیں رکھتے۔

۲۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر سجدے میں نہیں جاسکتے۔

۳۔ سجدے میں کہنیاں زمین پر لگا لیتے ہیں اور ہتھیلیوں پر بوجھ نہیں ڈالتے۔

۴۔ مرد سجدے میں رانوں کو پیٹ کے ساتھ لگا لیتے ہیں اور اس طرح پیشانی کو زمین پر گھٹنوں کے قریب ہی رکھ لیتے ہیں۔

۵۔ سجدے سے اٹھتے وقت ہاتھ گھٹنوں کے اوپر نہیں رکھتے بلکہ زمین پر ہاتھ رکھ کر اٹھتے ہیں۔

۶۔ سلام پھیرتے وقت گردن کو پوری طرح نہیں موڑتے۔ اگر ہم رسول اکرم ﷺ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریقے سے نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو ایسا نہیں ہے جس کی بہتر طریقے سے ورزش نہ ہو جائے۔ تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

☆ نماز کی حرکات کا موازنہ Isometric Exercises سے کیا جا سکتا ہے جو خلا باز خلا میں جانے سے قبل محدود جگہ میں رہ کر کرتے ہیں۔ اس طریقے سے کئی ماہ تک محدود جگہ میں رہنے کے باوجود ان کے عضلات درست حالت میں رہتے ہیں۔ اگر ہم صحیح مسنون طریقے سے حضور ﷺ کے ارشادات اور نمونہ کے مطابق نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی ایسا عضو نہیں جس کی بہترین طریقے پر ورزش نہ ہو جاتی ہو۔

☆ نماز کی ان حرکات سے ایک بہترین ورزش ہوتی ہے اور نماز میں اعتدال کے سبب ان میں مزید قدرتی توازن اور اعتدال رہتا ہے۔ دوسری ورزشوں کی طرح ہیجانی کیفیت نہیں ہوتی۔ اچھے طریقے سے خون کی فراہمی کے سبب دل مکمل طور پر صحت مند رہتا ہے نہ خون گاڑھا ہوتا ہے نہ اس کی گردش خراب ہوتی ہے۔ حضور ﷺ نے کس قدر بجا فرمایا ہے: ''جسم میں ایک لوتھڑا ہے' جب تک وہ ٹھیک رہتا ہے تمام جسم ٹھیک رہتا ہے اور اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو سارا جسم خراب ہو جاتا ہے۔ خوب سمجھ لو وہ دل ہے'' (مسلم۔ ابن ماجہ)

☆ ذرا غور کریں تو نماز کے دوسرے بے شمار فوائد کے علاوہ یہ فائدہ بھی بہ آسانی سمجھ آ جاتا ہے۔ مثلاً جب معدہ خالی ہوتا ہے تو رکعات کی تعداد کم ہو جاتی ہے جیسے فجر' عصر اور مغرب میں' مگر کھانے کے بعد ظہر اور عشاء کی رکعت زیادہ ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد چربی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ رمضان المبارک میں بعد مغرب افطاری میں زیادہ کھایا جاتا ہے تو عشاء میں تراویح کی رکعات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح نماز روحانی برکات کے ساتھ ایک متوازن جسمانی ورزش کا ذریعہ بھی بن جاتی ہے اور خون گاڑھا نہ ہونے کا سبب ہو جاتی ہے۔

☆ جسم میں بیماریاں جیسے کان درد' چشم آشوبی اور گردن کی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔

☆ نماز باجماعت کیلئے بار بار مسجد کی حاضری' گھر سے مسجد تک آمد و رفت اور اس اہتمام کیلئے بھاگ دوڑ' روح اور جسم دونوں کیلئے بابرکت ہے۔

درود شریف کی برکت

والدہ کی وفات کے بعد جسم میں بڑی کمزوری آ گئی تھی' میری کمر کا نچلا حصہ سن ہو جاتا اور بہت تھکاوٹ ہونے لگی۔ پھر میں لاہور آیا' دو ایکسرے کروائے' فزیوتھراپسٹ کے پاس گیا تو اس نے کہا ساڑھے آٹھ ہزار روپے لگیں گے۔ میانوالی کے ڈاکٹروں کو دکھایا تو کہنے لگے کمزوری ہے' کھاؤ پیو۔ اچانک عبقری میں درود شریف کی فضیلت کے بارے میں پڑھا میں نے درود شریف پابندی سے پڑھا آپ یقین کریں دوسرے دن جسم میں تبدیلی آ گئی' اب میں اس کو باقاعدہ روزانہ پڑھتا ہوں' کافی دنوں کے بعد سنبھلا ہوں' رات کے گیارہ بجے خط لکھ رہا ہوں۔

(محمد اکبر' سرگودھا)

خوبصورت خواب

(فوزیہ' ملتان)

عین تہجد کا وقت ہوتا ہے۔ حضرت صاحب مجھے عدد نکالنے کا بہت شوق ہے میں اس کے اعداد بناتی ہوں تو عدد 12 بنتا ہے

قابل احترام حکیم صاحب! پندرہ دن پہلے منگل کو درس پر نہ پہنچ پانے کی صورت میں سارا دن پریشان رہی تو رات کو خواب میں دیکھتی ہوں کہ ہم سب آپ کے پاس خانقاہ پر ہیں اور آپ فرماتے ہیں کہ آپ لوگ میرے پاس سات بجے آئیں رش بہت زیادہ ہے۔ ساتھ کمرہ ہوتا ہے' وہاں جاتے ہیں تو ایک آپ کا خادم وہاں پر کچھ چیزیں لوگوں کو دے رہا ہے' دو خواتین کو نئی چپل' باقی کچھ کیلے ہیں۔ میری بیٹی کہتی ہے کہ بھائی ہمیں کھجوریں دیں۔ ہم لوگ کھجوریں لیتے ہیں۔ اور ساتھ ہی میں کہتی ہوں کہ چلو حضرت صاحب کے پاس چلتے ہیں، میں نے تو سارا وقت وہاں حضرت صاحب کے درس میں لگانا ہے۔ ہم وہاں آتے ہیں۔ آپ کھانا تناول فرما رہے ہوتے ہیں۔ کمرے کے قالین پر سفید رنگ کی کچھ چیز لگی ہوتی ہے میں اس کو جلدی سے صاف کرتی ہوں۔ اتنے میں آپ کھانے کے برتن لے کر جا رہے ہوتے ہیں۔ پھر میں دیکھتی ہوں کہ مجھے آپ کی طرف سے ایک بوتل پانی اور ایک پلیٹ کھیر ملتی ہے۔ میں اونچی جگہ پر بیٹھ کر وضو کرتی ہوں' پھر بوتل والا پانی پینے لگتی ہوں تو اس میں خوشبو اتنی زیادہ ہوتی ہے اور وہ کیا ہے الفاظ میں بتا نہیں سکتی۔ خواب میں ہی محسوس ہوتا ہے جیسے یہ جنت کا پانی ہے۔ پانی کے آخری گھونٹ میں کچھ ذرات ہوتے ہیں۔ وہ میں چباتی ہوں۔ پیچھے حضرت صاحب بیٹھے ہوتے ہیں مجھے آواز دے کر کہتے ہیں کہ یہ پانی نعمت ہے اس کو سارا پی لو اس کو گرنے نہ دو۔ میں دل میں کہتی ہوں کہ اگر ایک ذرہ بھی گرے تو میں ساری زندگی یہیں بیٹھ کر اس کو ڈھونڈوں جب تک نہ ملے تب تک نہ اٹھوں اور پھر خوشی سے روتی ہوں۔ میں کبھی اس کی اہل نہ تھی۔ یا اللہ تیرا اتنا کرم' تیرا احسان' تیرا شکر' تیری عطاء' میری آنکھ کھلتی ہے تو مؤذن اللہ اکبر کہتا ہے اور مجھے محسوس ہوتا ہے جیسے واقعی میں نے ابھی کچھ کھایا ہے۔ حضرت صاحب دعا فرمائیں کہ پروردگار ہمیں ذکر کرنے کا سلیقہ عطا کر دے اور حضور سرور کونین صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک ایک سنت کو ہم اپنانے اور سجانے والے بن جائیں۔

ظالم کے شر سے بچاؤ:۔ اَلْجَبَّارُ صبح و شام 216 بار پڑھے تو ظالموں کے شر سے محفوظ رہے۔ اس پر عمل کی پابندی کرے۔

گھر برباد نہ ہو ضرور پڑھیں

نائیلہ شاہد زبیدہ
غازی خان

مرد اگر حاکم ہے تو اس کو اپنی حاکمیت کو جائز کاموں یعنی دین کی اطاعت پر صرف کرنی چاہیے نہ کہ دنیاوی لحاظ سے حاکم بنا رہے اور عورت گھر کی ملکہ ہونے کے ناطے گھر اور شوہر کا خیال رکھتے ہوئے بچوں کی ایسی تربیت کرے کہ وہ ان کیلئے صدقہ جاریہ بن جائیں

محترم حکیم صاحب۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

ماہنامہ عبقری ایک بہترین رسالہ ہے اس میں ہر قسم کے موضوعات پر مضامین شائع ہوتے ہیں اور ہماری ذہنی وقلبی سکون کا باعث بنتے ہیں' غرض یہ رسالہ بے پناہ خوبیوں کا حامل ہے۔ عبقری رسالہ ہم گھر والوں کا پسندیدہ رسالہ ہے۔ اپریل 2009 کا عبقری جب ہاتھوں میں آیا تو ایک مضمون پڑھ کر یقین ہی نہیں آیا کہ یہ عبقری کا مضمون ہے۔ اس میں تو کبھی ایسا مضمون نظر سے نہیں گزرا جس سے کسی کی دل آزاری ہو۔ یہ تو دلوں کو سکون دینے والا رسالہ ہے۔ پھر خیال ہوا کہ ہوسکتا ہے مزاح کے خانہ میں شاید یہ مضمون ہو (اور حقیقتاً ایسا ہی تھا)۔ مضمون کا نام ہے "آیئے بیوی کا خانہ خراب کریں"۔ شمارہ نمبر 34 اور یہ مضمون غالباً شمارہ جون 2008 "شوہر کا خانہ خراب کیجئے" کے جواب میں تحریر کیا گیا ہے۔ حکیم صاحب ان دونوں مضامین کو پڑھ کر میرے ذہن میں بھی چند بے ربط جملے گردش کرنے لگے اور اللہ کا نام لے کر لکھنے بیٹھ گئی' میرا مقصد کسی کی دل آزاری کرنا یا تنقید کرنا نہیں ہے بلکہ اپنے جذبات واحساسات کا احاطہ ہے۔ اپنی اصلاح کیلئے اکثر آپ کو خطوط لکھتی رہتی ہوں آج پہلی بار عبقری کیلئے قلم اٹھا رہی ہوں اور آئندہ بھی اللہ کے فضل وکرم اور آپ کی دعاؤں سے کوشش کرتی رہوں گی۔

☆ شادی خانہ آبادی ہے اور اس مقدس رشتے سے انسان ایک نئے گھر کی بنیاد رکھتا ہے اور یہ سلسلہ یونہی چلتا رہتا ہے بلکہ اس دنیا میں انسان کا پہلا رشتہ ہی میاں بیوی کا رشتہ تھا جو کہ ابا آدم اور اماں حوا سے شروع ہوا اور نسل انسانی کی بقاء کا ذریعہ بنا۔ اللہ پاک نے مرد کو جہاں حاکم اور سربراہ بنایا ہے وہیں عورت کو بھی گھر کی ملکہ قرار دیا ہے اور اس کے بھی حقوق مقرر کر کے مرد کے لئے فرائض مقرر کئے ہیں۔ مرد اگر سر کا تاج ہے تو عورت بھی پاؤں کی جوتی نہیں ہے بلکہ اللہ پاک نے مرد کیلئے اس کی بیوی کو "بہترین نعمت" قرار دیا ہے۔ یعنی مرد وعورت دونوں زندگی کی گاڑی کے دو ایسے پہیے ہیں جو منزل مقصود تک صحیح وسالم پہنچنے کیلئے ضروری ہیں اور ان کا مضبوط ہونا نہایت ضروری ہے۔ ایک دوسرے کے حقوق و فرائض کا خیال رکھنا اور ایک دوسرے کی ضروریات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس گاڑی کو چلانے کیلئے محبت' خلوص اور ہمدردی کا پٹرول ہونا ضروری ہے۔

مرد اگر حاکم ہے تو اس کو اپنی حاکمیت جائز کاموں یعنی دین کی اطاعت پر صرف کرنی چاہیے نہ کہ دنیاوی لحاظ سے حاکم بنا رہے اور اپنی دنیاوی ضروریات بزور حکم پوری کرواتا رہے بلکہ اسے اپنی حاکمیت کا صحیح استعمال کرتے ہوئے اپنے اہل و عیال کو جہنم سے بچانے کی فکر کرنی چاہیے۔ قرآن پاک میں ایک جگہ ارشاد ہے کہ: "اے ایمان والو! تم اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو دوزخ کی آگ سے بچاؤ جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہیں" (سورۃ التحریم آیت نمبر 6)

اور عورت گھر کی ملکہ ہونے کے ناطے گھر اور شوہر کا خیال رکھتے ہوئے بچوں کی پرورش اس طرح کرے کہ وہ اسلام اور دین پر عمل پیرا ہو سکیں اور اپنے والدین کیلئے صدقہ جاریہ بن سکیں۔ کیونکہ ماں کی گود ہی بچے کی پہلی درسگاہ ہے۔

اسلام نے جہاں عورت پر فرائض اور ذمہ داریاں عائد کی ہیں وہیں اس کے حقوق مقرر کر کے بتا دیا کہ یہ بھی انسان ہونے کے ناطے اپنے حقوق لئے ہوئے ہے۔ اس کے جذبات واحساسات کا اپنے سے بھی زیادہ خیال رکھا جائے کیونکہ وہ مرد کے زیر سرپرستی ہوتی ہے اور صنف نازک ہونے کے ناطے نازک احساسات کی مالک ہوتی ہے۔ ذرا سی بات سے اس کی دل شکنی ہو جاتی ہے اور ذرا سی حوصلہ افزائی سے اس کی ہمت بندھ جاتی ہے۔ بلکہ عورت کو تو ایک آبگینہ سے تشبیہ دی ہے کہ ان کا خیال رکھو۔ ایک موقع پر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "تمہاری دنیا میں میری محبوب ترین چیز بیوی اور خوشبو ہے"۔ (بحوالہ خواتین کے بناؤ سنگھار اور لباس کے شرعی احکام)

ہمارا معاشرہ مردوں کا معاشرہ ہے۔ یہاں کی عورت پہلے ہی پسی ہوئی ہے شادی سے پہلے اور شادی کے بعد وہ مرد ہی کی مرہون منت رہی ہے اور مرد اس کیلئے ایک سائبان کی صورت ہے۔ شادی سے پہلے وہ باپ اور بھائی کیلئے اپنے فرائض انجام دیتی ہے۔ باپ کی فرمانبردار اور بھائی کی خیر خواہ ہے تو شادی کے بعد شوہر کی بہترین ساتھی اور رفیق ہے اور اپنے بچوں کیلئے سراپا شفقت ہے۔ جہاں ان رشتوں کے لئے اس کے ساتھ بہت سے فرائض اور ذمہ داریاں ہیں وہیں اسلام نے اس کے حقوق مقرر کر کے اس کی ذہنی آسودگی کا بھی اہتمام کیا ہے اور اگر وہ اپنے فرائض سے روگردانی کرے تو دنیا وآخرت دونوں میں پریشان اور رسوا ہوگی۔ اس کی دنیا چار دیواری کے اندر ہے اور اس کا دائرہ کار اس کی گھریلو ذمہ داریاں ہیں اور اگر وہ مرد کی برابری کا دعویٰ کرتے ہوئے گھر سے باہر نکل کھڑی ہوتی ہے تو نہ صرف وہ دنیاوی طور پر پریشان ہوگی بلکہ اپنی آخرت بھی برباد کرے گی۔

کہنے کا مقصد یہ ہے کہ زیر نظر مضمون جس مضمون کے جواب میں تحریر ہوا ہے کہ "شوہر کا خانہ خراب کریں" (شمارہ جون 2008ء) تو چلو اس کا اثر اتنا زیادہ محسوس نہیں ہوا کہ عورت مرد کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی بلکہ ہمارے معاشرے کی پڑھی لکھی اور اعلیٰ تعلیم یافتہ خواتین بھی مرد کا کچھ نہیں بگاڑ سکتیں اور چند ایک جو مرد کو اپنے زیر اثر کرنا چاہتی بھی ہیں تو خود اپنا نقصان کرتی ہیں اور یہ نقصان نہ صرف دنیاوی ہوتا ہے بلکہ آخرت کا بھی عذاب سمیٹ لیتی ہیں اور وہ شوہر کی برتری کا انکار کر کے اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے احکامات کا انکار کرتی ہیں۔ جب عورت کیلئے یہ طے ہے کہ وہ مرد سے ہر لحاظ سے کمزور ہے تو پھر برابری کا دعویٰ بالکل غلط ہے اور اس دعویٰ کے نتیجے میں گھر بگڑتے ہیں' بنتے نہیں ہیں اور شادی گھر بسانے کا نام ہے' گھر بگاڑنا یا اجاڑنا شادی نہیں ہے۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک جائز چیزوں میں سے سب سے مبغوض عمل "طلاق" ہے۔

مرد وعورت دو الگ الگ صنف ہیں' ان میں اختلاف ہو ہی جاتا ہے لیکن اس کو اگر صبر اور درگزر سے برداشت کیا جائے تو نہ صرف دنیاوی فوائد حاصل ہوں گے بلکہ اُخروی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ انسان بندہ بشر ہے۔ غلطی اور کوتاہیاں ہو ہی جاتی ہیں لیکن ایک دوسرے سے احسن طریقے سے بات کر کے اس کو دور کیا جا سکتا ہے اور اگر وہ بات ایسی ہو کہ جس کا حل ممکن نہ ہو تو اللہ رب العزت سے دعا مانگیں وہ ضرور اس کا حل فرمائیں گے لیکن اگر ایک دوسرے کی زیادتی کے بدلے میں دوسرے فریق سے ضد پر اتر آئیں اور بدلہ لینے کی ٹھان لیں کہ شوہر کہے کہ میں تو کسی سے کم نہیں ہوں اور اینٹ کا جواب پتھر سے دوں گا' میں تو اس کا ایسا خانہ خراب کروں گا کہ ہمیشہ یاد رکھے گی اور بدلے میں بیوی بھی خدانخواستہ شوہر کا خانہ خراب کرنے پر تل جائے تو نہ صرف پورا گھرانہ متاثر ہوگا بلکہ اس سے وابستہ کئی افراد بلکہ کئی خاندان متاثر ہوں گے۔ اللہ پاک ہمیں دین اسلام پر عمل کرتے ہوئے ایک دوسرے کے حقوق کا خیال رکھنے کی توفیق دے اور خانہ آبادی کرتے ہوئے ایک مسلم معاشرہ تشکیل دینے کی توفیق دے تاکہ خانہ بربادی یا خانہ خرابی نہ ہو بلکہ خانہ آبادی ہو۔ آمین۔

سر درد کیلئے: احتیاط سے نسوار کی مانند پسا ہوا نمک سونگھ لیجئے درد سر کو آرام ہوگا اسکے علاوہ پیاز کاٹ کر سونگھنے سے بھی سر درد ختم ہوگا۔

ستر حاجتیں پوری کرنے کا روحانی عمل

عبدالباری، سانگھڑ

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص سوتے وقت سورہ فاتحہ اور سورہ اخلاص پڑھتا ہے وہ قیامت کے دن امینوں میں ہوگا اور پیغمبروں کے بعد سب سے پہلے وہ جنت میں جائے گا اور جنت میں جاتے وقت حضرت عیسیٰ کے نزدیک ہوگا

☆ حضرت معقل ابن یسارؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص صبح کو تین مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ السَّمِیْعِ الْعَلِیْمِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھے پھر وہ سورہ حشر (پارہ ۲۸) کی آخری تین آیات ایک مرتبہ پڑھے تو اللہ تعالٰی اس پر ستر ہزار فرشتے مقرر کر دیتے ہیں جو شام تک اس کیلئے استغفار کرتے رہیں گے اور اگر اس دن اسے موت آ گئی تو شہید مرے گا اور جو شام (بعد نماز مغرب) کو پڑھ لے تو اس کو بھی یہی درجہ حاصل ہوگا یعنی ستر ہزار فرشتے صبح تک اس کیلئے استغفار کرتے رہیں گے اور اگر اس رات میں مر گیا تو شہید مرے گا۔ (مشکوٰۃ' ص ۱۸۸)

☆ حضرت ابوایوب انصاریؓ سے مرفوعاً روایت ہے کہ جب سورہ فاتحہ آیت الکرسی شَهِدَ اللّٰهُ (آل عمران: ۱۸'۱۹) اور قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ (آل عمران: ۲۷) نازل ہوئی تو عرش سے معلّق ہو کر فریاد کی کہ کیا آپ ہم کو ایسی قوم پر نازل فرمائیں گے جو گناہوں کا ارتکاب کریں گے؟ اللہ تعالٰی نے فرمایا قسم ہے میری عزت و جلال اور ارتفاع مکان کی کہ جو لوگ ہر فرض نماز کے بعد تمہاری تلاوت کرینگے ہم ان کی مغفرت فرمائیں گے اور جنت الفردوس میں جگہ دیں گے اور ہر روز ستر مرتبہ نظر رحمت سے دیکھیں گے اور اس کی ستر حاجتیں پوری کرینگے' جس کا ادنیٰ درجہ مغفرت ہے (دیلمی)

☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص سوتے وقت سورہ فاتحہ اور سورہ اخلاص پڑھتا ہے وہ قیامت کے دن امینوں میں ہوگا اور پیغمبروں کے بعد سب سے پہلے وہ جنت میں جائے گا اور جنت میں جاتے وقت حضرت عیسیٰ کے نزدیک ہوگا۔ (ہشت بہشت' ص ۱۱۲)

☆ حضرت فریدالدین گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جو شخص نماز فریضہ کے بعد تین مرتبہ سورہ اخلاص اور تین مرتبہ درود شریف پڑھے بعد ازاں ایک مرتبہ آیت وَمَنْ يَّتَّقِ اللّٰهَ سے شَيْءٍ قَدْرًا (سورۃ الطلاق: ۲'۳) تک پڑھے اور آسمان کی طرف پھونکے تو اللہ تعالٰی اس بندے کو تین نعمتیں عنایت فرماتے ہیں ایک درازی عمر دوسری زیادتی مال تیسرے نجات کی اور وہ جنت میں بے حساب داخل ہوگا۔ (ہشت بہشت ص ۲۷۴)

☆ حضرت فریدالدین گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں جس روز آیت الکرسی نازل ہوئی تو ستر ہزار مقرب فرشتے معہ حضرت جبرائیل علیہ السلام کے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ اللہ تعالٰی فرماتے ہیں کہ جو میرا بندہ آیت الکرسی پڑھے گا اس کے ہر حرف کے بدلے میں ہزار ہزار سال کا ثواب اس کے نام لکھا جائے گا۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص آیت الکرسی پڑھ کر گھر سے نکلے تو اللہ تعالٰی ستر ہزار فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ واپس آنے تک اس کی بخشش کیلئے التجا کرو اور جو شخص آیت الکرسی پڑھ کر گھر میں داخل ہو تو اللہ تعالٰی اس کے گھر سے مفلسی دور کر دیتا ہے (ہشت بہشت ص ۲۷۷)

☆ حضرت خواجہ نظام الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس حضرت جبرائیل علیہ السلام اور حضرت میکائیل علیہ السلام معہ چوبیس ہزار فرشتوں کے سورہ مزمل کو ریشم پر قلم نور سے لکھا ہوا لے کر آئے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اٹھ کر بڑی تعظیم و تکریم سے ہاتھ میں لے کر بوسہ دیا اور سر پر رکھی اور فرمایا جبرائیل فرمان الٰہی کیا ہے؟ انہوں نے عرض کی کہ اللہ تعالٰی نے فرمایا ہے اگر میں اس سورہ کو پہلے پیغمبروں کے عہد میں نازل کرتا تو اس کی برکت سے ان کا ایک بھی گناہ گار نہ ہوتا اور اس' کی برکت سے ان سب کو بخش دیتا پس جو بندہ خدا آپ ﷺ کی امت میں سے اس کو فریضہ نماز کے بعد پڑھے گا اسے ہر حرف کے بدلے ایک لاکھ نیکی عطا ہوگی اور اسی قدر گناہ اس کے نامہ اعمال سے مٹا دیئے جائیں گے اور آپ ﷺ کے ساتھ جنت میں داخل ہوگا۔ اس سورہ کے پڑھنے والے کو جنت میں ہزار محل سبز زمرد کے بنے ہوئے ملیں گے جن میں ہر ایک میں ہزار ہزار چھوٹے محل ہوں گے اور جن میں ہزار ہا حوریں ہوں گی۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اے میرے بھتیجو! تم اس سورۃ کو اپنا ورد مقرر کر لو اور اسے ہر روز دس مرتبہ پڑھا کرو۔ جو ہر روز اسے دس مرتبہ پڑھے گا اللہ تعالٰی اسے برے آدمیوں اور آفات سے محفوظ رکھے گا اور ہمیشہ اللہ تعالٰی کی پناہ میں ہوگا اور اس سورہ کی برکت سے اسے کسی قسم کی تکلیف نہیں پہنچے گی اور جو کسی کام کے لئے اسے پڑھے گا وہ مہم سرانجام ہوگی اور اس سورہ کا ثواب اگر اہل آسمان اور اہل زمین لکھنے لگیں تو بھی نہیں لکھ سکتے۔ (ہشت بہشت ص ۵۰۷)

انعام اور فضیلتیں

ماسٹر محمد ایوب، شاہدرہ

حضرت ابوسلمان درانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں دنیا اور آخرت کی ہر خیر کی بات اللہ عزوجل کا خوف ہے

اللہ جل جلالہ کا خوف

یہ دنیا اور اس کی رونق ہمیشہ اسی طرح نہیں رہے گی ایک دن اسے فنا ہونا ہے۔ جو کچھ بھی اعمال کر رہے ہیں اس کا ریکارڈ تیار کیا جا رہا ہے۔ ان اعمال کے لکھنے پر دو فرشتے مقرر ہیں۔ روز قیامت یہ اعمال نامے ہر ایک کو دے دیئے جائیں گے۔ انہی اعمال کی بدولت' جنت یا جہنم کا فیصلہ ہوگا۔ یہ زندگی ایک بار ملی ہے، اسے غنیمت جانیں۔ اپنے خالق حقیقی کو راضی کر لیں۔ اس کے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے ہوئے احکامات پر زندگی گزار لیں۔ سابقہ گناہوں سے سچی توبہ کریں۔

آج تو پیارے رب العلمین ندامت کے ایک آنسو پر ہماری بخشش کر رہے ہیں۔ سنا ہے کہ بندہ جب تنہائی میں آسمان کی طرف منہ کر کے تین بار کہہ دے۔ اے میرے اللہ! میرے گناہ معاف کر دیں آپ کے سوا کوئی معاف نہیں کر سکتا تو اللہ جل شانہٗ مسکرا کر اس بندے کے گناہ معاف کر دیتے ہیں۔ کل قیامت کے دن رو رو کر دریا بھی بہا دیں گے تو معافی نہیں ملے گی۔

اللہ تعالٰی نے مخلوق کو اس لئے پیدا کیا ہے کہ وہ اس کی معرفت حاصل کرے۔ اس کی عبادت کرے۔ حضرت ابو سلمان درانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں دنیا اور آخرت کی ہر خیر کی بات اللہ عزوجل کا خوف ہے اور ہر وہ دل جس میں خوف خدا نہیں وہ دل تباہ ہے۔

اللہ جل شانہ سے اتنا خوف کرنا واجب ہے جس سے فرائض کی ادائیگی اور حرام اشیاء سے پرہیز حاصل ہو۔

کاروبار | میرے گھر والے | غم وخوشی | عہد | سردمہری | جذباتی غلطیاں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

کاروبار

میرا بیٹا کافی عرصے سے امریکہ میں مقیم ہے' وہ کاروبار کرتا ہے۔ شروع میں تو کام اچھا رہتا ہے پھر آہستہ آہستہ صورتحال برعکس ہو جاتی ہے اور نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے معاشی معاملات میں برکت نہیں ہے۔ میں اس کیلئے کوئی وظیفہ ودعا کا ورد کرنا چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اس پر رحمت کریں اور وہ اس مشکل سے نکل آئے۔ میں ہر روز آیت الکرسی کا ورد کرتی ہوں اور بکثرت آیت کریمہ بھی پڑھ چکی ہوں روحانی محفل میں دعا بھی کرادیں۔ (عالیہ' کراچی)

مشورہ: آپ کے صاحبزادے اپنے کاروبار کا اچھی طرح جائزہ لیں اور اسے اصولوں پر استوار کریں اور وہ خود آیت کریمہ 101 بار اور آیت الکرسی 11 بار پڑھ کر روزانہ دعا کیا کریں اور ان وظائف پر 6 ماہ تک ضرور عمل کریں۔ کسی فلاحی کام میں پابندی کے ساتھ مالی طور پر امداد دیا کریں' انشاء اللہ اچھے نتائج سامنے آئیں گے۔

میرے گھر والے

مجھے ذہنی الجھنیں لاحق ہیں اور خوف اعصاب پر طاری رہتا ہے۔ میرے اندر مستقل مزاجی اور قوت ارادی بہت کم ہے' بے دلی طاری رہتی ہے اور کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ جس کے ساتھ اچھائی کرتی ہوں تو نتیجہ برائی کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ گھر میں میری وجہ سے اختلافات رہتے ہیں۔ میں خود بھی پریشان ہو کر گھر والوں سے لڑ پڑتی ہوں۔ حالات کی وجہ سے بدمزاج ہوگئی ہوں اور کسی سے بات نہیں کرتی۔ گھر سے باہر بھی لوگوں کا سامنا نہیں کر سکتی۔ ہمارے گھر میں اختلافات زیادہ ہیں اور والد پر قرض بھی زیادہ ہے۔ (ن' ملتان)

مشورہ: روزانہ نماز فجر ادا کرنے کے بعد لکڑی کی کسی چوکی یا پیڑھی پر بیٹھ کر دوبارہ وضو کریں اور اسی چوکی پر بیٹھے بیٹھے ایک بار "یَاوَدُوْدُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار کیا جائے' لکڑی کی چوکی کسی مناسب جگہ بچھائیں اور وضو کم پانی سے کیا جائے' اس لئے کہ وضو اسی چوکی پر کیا جائے گا اور پھر ورد بھی اسی چوکی پر بیٹھے بیٹھے پورا کیا جائے گا۔ گھر والوں سے لڑنے جھگڑنے سے گریز کریں اور اپنے لئے کوئی اچھی مصروفیت تلاش کریں۔ مذکورہ بالا وظیفہ کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں میں ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لئے جائیں۔ والد صاحب سے کہیں وہ روزانہ 11 بار "آیت الکرسی" پڑھ کر دعا کریں' کم از کم 6 ماہ تک۔

غم وخوشی

یوں لگتا ہے کہ میرے دل ودماغ پر بے حسی سی طاری ہوگئی ہے' خوشی یا غم بے معنی ہو گئے ہیں' محسوس ہوتا ہے کہ میں کوئی کام نہیں کرسکتا۔ میں طب کی تعلیم حاصل کر رہا ہوں لیکن اپنے علم اور فیصلے پر اعتماد نہیں کہ جو اس میدان میں کامیابی کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ دوست بنانا چاہتا ہوں لیکن دوستوں کے درمیان چپ بیٹھا رہتا ہوں اس لئے وہ مجھ پر توجہ نہیں دیتے اور دوستی قائم نہیں رہتی۔ آیات قرانی اور درود شریف پڑھتا ہوں تو لگتا ہے کہ زبان چل رہی ہے لیکن دل ساتھ نہیں ہے۔ کبھی گھر والوں سے محبت وتعلق بہت محسوس ہوتا ہے اور کبھی دل جذبات سے خالی ہو جاتا ہے۔ (عبداللہ' فیصل آباد)

مشورہ: نماز فجر کے بعد تین سو بار "یاوارث" پڑھا کریں اور اس اسم مبارک کو کم از کم چار ماہ تک پڑھیں' رات سونے سے پہلے 11 بار "یَاحَفِیْظُ' یَابَدِیْعُ' یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس طرح تین بار کریں۔ یہ عمل بھی کم از کم چار ماہ کیا جائے۔

عہد

میں جماعت دہم کا طالب علم ہوں' چند سال قبل برے لڑکوں سے دوستی ہوگئی اور ان کے ساتھ رہنے سے برے اثرات مجھ پر بھی مرتب ہوئے۔ اخلاقی طور پر اور تعلیم کے میدان میں بھی پیچھے ہو گیا۔ بار بار عہد کرتا ہوں لیکن عہد پر قائم نہیں رہ سکتا۔ علاوہ ازیں میرے اندر غصہ بھی بہت ہے۔ کوئی ورود وظیفہ یا عمل ایسا تلقین کر دیں کہ میرے اندر مطلوبہ قوت ارادی پیدا ہو جائے اور میں اپنے ارادے پر قائم رہ سکوں۔ (محمد ریحان' ملتان)

مشورہ: روزانہ نماز فجر کے بعد دوبارہ وضو کر کے مصلے پر بیٹھ جائیں' ایک بار اسم "یَاوَدُوْدُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس طرح پانچ یا سات بار کیا جائے' اس عمل کو کم از کم چالیس روز کر کے نتائج ملاحظہ کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو مزید تین ہفتے کیا جائے۔ انشاء اللہ ہر قسم کے فیوض وبرکات حاصل ہونگے اور مذکورہ مشکلات پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

سردمہری

میرا ذہن پڑھائی میں نہیں چلتا' ریاضی کے مضمون میں تو بہت مشکل پیش آتی ہے۔ مجھے پڑھنے کا شوق ہے لیکن ذہن ساتھ نہیں دیتا' دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ لوگ میری ناقدری کرتے ہیں کوئی مجھے پسند نہیں کرتا' بیزاری کا اظہار ہو جاتا ہے' میں خواہ کتنا ہی دوستی کا ہاتھ بڑھاؤں جواب سردمہری ملتی ہے' میری ان الجھنوں کا کوئی حل تجویز فرمائیں۔ (عشرت' سعودی عرب)

مشورہ: مضامین کے انتخاب میں اپنی پسند اور صلاحیت کو مدنظر رکھیں اور ذہنی الجھنوں سے خود کو دور رکھیں۔ آپ اپنے بارے میں لوگوں کے رویے سے شاکی رہتی ہیں اور یہ باتیں آپ کے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ تمام باتوں سے صرف نظر کر کے اپنے کاموں میں مشغول رہیں اور اپنی توجہ صرف اپنے عمل پر قائم رکھیں۔ اچھی مصروفیات تلاش کر کے ذہن کو اس میں لگائیں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے 100 بار "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ" اور 100 بار "یَاکَرِیْمُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں' کم از کم چار ماہ تک۔

جذباتی غلطیاں

میری زندگی الجھنوں اور مسائل میں گھر کر رہ گئی ہے۔ شروع

اولاد نرینہ: اَلْمُتَکَبِّرُ شب زفاف میں بیوی کے پاس جا کر قبل مباشرت دس بار ذکر کرے تو اولاد نرینہ نیک بخت ہو۔

شروع میں ذہنی وجذباتی پختگی نہ ہونے سے کچھ غلطیاں سرزد ہوگئی تھیں جن کے نتیجے میں محرومیاں ہی ہاتھ آئیں۔ گھر میں کوئی فرد عزت نہیں کرتا' کوئی میرا اعتبار نہیں کرتا۔ ایف اے کے بعد تعلیم کا سلسلہ ختم کر دیا لیکن اب دل چاہتا ہے کہ بی اے کرلوں۔ گھر والے شادی کرنا چاہتے ہیں' بھائی کی شادی ہوئی اور سال بعد طلاق ہوگئی' اکثر معاملات میں مجھے ہی ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جبکہ میں سمجھتی ہوں کہ میرا قصور نہیں ہوتا۔ (سارہ' لاہور)

مشورہ: روزانہ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے 66 مرتبہ یا100 بار ''یَامُحِبَّ الْمُحْسِنِیْنَ'' پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں اور پھر بارگاہ الٰہی میں فضل وکرم کی درخواست کریں۔ اس وظیفے پر 90 دنوں تک عمل کیا جائے۔

جسم اور روح

میں بہت نحیف ونزار ہوں۔ ہڈیاں ہی ہڈیاں ہیں' میں کسی کو متاثر نہیں کر سکا۔ خاص طور پر صنف مخالف سے بات کرنا میرے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ کوئی شخص میری بات توجہ سے نہیں سنتا۔ کیا میں مراقبہ کر سکتا ہوں؟ اس کے بارے میں تفصیل سے بتائیں' کوئی مناسب حال طریقہ بھی میرے لئے تجویز کر دیں۔ (محبوب عالم' سکھر)

مشورہ: نماز فجر کے فوراً بعد اور خالی پیٹ یہ عمل کیا جائے۔ آلتی پالتی مار کر یا دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں' سر اور کمر ایک سیدھ میں رکھیں۔ ایک نتھنے سے سانس آہستگی اور آواز کے بغیر اندر لیں اور پھر روکے بغیر دوسرے نتھنے سے آہستگی کے ساتھ نکال دیں۔ پھر دوسرے نتھنے سے سانس اندر لیں اور روکے بغیر پہلے نتھنے سے نکال لیں۔ اس طرح پانچ چکروں سے شروع کر کے گیارہ چکروں تک لے جائیں۔ مراقبہ رات سونے سے پہلے کریں۔ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے اندر یعنی باطن میں دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو دس منٹ قائم رکھنے کے بعد سو جائیں۔ ان دونوں اشغال ومشقوں پر عمل کرنے سے انشاء اللہ جسمانی' ذہنی دونوں دائروں میں آپ کو کثیر فوائد حاصل ہوں گے اور آپ کو اپنے اوپر مناسب کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔

عزت ووقار

میری عمر اٹھارہ سال ہے اور عام لڑکوں سے میرے خیالات اور معمولات بھی مختلف ہیں لیکن پھر بھی ہر جگہ مجھے نظرانداز کر دیا جاتا ہے اور لوگ عزت نہیں دیتے۔ کوئی ایسا اسم بتائیں کہ لوگ مجھے توجہ دیں اور میں لوگوں پر اثر انداز ہو سکوں۔ (شیر علی' راجن پور)

مشورہ: اپنے کام اور اپنے فرائض خوش اسلوبی سے ادا کیا کریں اس سے اللہ تعالیٰ بھی خوش ہوں گے۔ آپ روزانہ رات سونے سے پہلے سو بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیرلیا کریں۔ یہ عمل تین ماہ کیا جائے۔

مشورے

ہمارے تین گھرانوں کا کاروبار مشترک تھا۔ ہمارے چچا کو بعض لوگوں نے کچھ ایسے مشورے دیئے کہ انہوں نے نیا کام شروع کیا اور نقصان اٹھایا۔ ہم لوگ قرض کے بوجھ تلے دب کر رہ گئے ہیں۔ گھر تک گروی رکھا ہوا ہے۔ چچا تو باہر چلے گئے ہیں اور یہ قرض میرے والد ادا کریں گے۔ والد صاحب کاروبار بحال کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ اللہ رحم وکرم فرمائیں اور ہم مالی مشکلات سے نکل آئیں۔ (سائرہ بانو' گجرات)

مشورہ: نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَاوَھَّابُ اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَابَاسِطُ پڑھا کریں۔ کم از کم چھ ماہ ان اسماء کا ورد کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے جس قدر بھی استطاعت دی ہے اس میں سے ایک مقرر حصہ ضرورت مندوں کو پابندی سے دیا کریں۔ کاروباری معاملات میں سچائی اور دیانت کو ہمیشہ ملحوظ رکھیں۔

شادی کی عمر

میری تین بیٹیاں ہیں۔ میرا رشتہ غیروں میں ہوا اور سسرال والے سخت مزاج ہیں۔ بیٹیاں شادی کی عمروں کو پہنچ گئی ہیں۔ پڑھی لکھی ہیں لیکن موزوں رشتے نہیں آرہے۔ ان کی ہم عمر لڑکیوں کے رشتے طے ہوتے جا رہے ہیں لیکن ان کیلئے رشتے نہیں آتے۔ رشتے دار طرح طرح کی باتیں بناتے ہیں۔ شوہر بہت اچھے انسان ہیں لیکن صحت اچھی نہیں ہے۔ کبھی بیٹھے بیٹھے بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ ان کی صحت کی طرف سے بھی متفکر ہوں۔ اپنے درمیان لوگوں کو حسد میں مبتلا دیکھتی ہوں اور تعویذات وغیرہ کا بھی بہت عمل دخل رہتا ہے۔ (ج۔ جگہ نامعلوم)

مشورہ: صاحبزادیوں سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ کم از کم چھ ماہ تک اس کو جاری رکھیں اور جو ایام درمیان میں مجبوراً رہ جائیں وہ آخر میں پورے کرلیں۔ شوہر کو صبح وشام پانی پر گیارہ بار آیت الکرسی دم کر کے پلایا کریں۔ مرض کی نوعیت کے پیش نظر مناسب پرہیز بھی ضروری ہے۔ اس کیلئے طبیب سے مشورہ کریں۔

ناسازگار حالات

ہمارا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ ان دنوں ہمارے حالات کئی اعتبار سے اچھے نہیں ہیں۔ معاشی طور پر حالات ناسازگار ہوتے جا رہے ہیں ہم ایک جائیداد فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ لوگ دیکھنے آتے ہیں لیکن کوئی فیصلہ نہیں ہوتا۔ دوسری طرف کافی قرض بھی ادا کرنا ہے۔ دوسرا مسئلہ ہمارے ماموں کی شادی کا ہے۔ ہم نے کئی لڑکیاں دیکھی ہوئی ہیں لیکن وہ مسلسل انکار کر رہے ہیں۔ اپنی مرضی سے بھی کوئی رشتہ نہیں بتاتے۔ دوستوں' رشتہ داروں پر فضول خرچی سے پیسہ ضائع کرتے رہتے ہیں۔ ان کی عمر بڑھتی جا رہی ہے۔ (ف' ایبٹ آباد)

مشورہ: صاحب خانہ کو چاہیے کہ نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکیس بار آیت الکرسی اور نماز فجر کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دعا کیا کرے۔ انشاء اللہ معاشی مسائل کے حل کا کوئی راستہ سامنے آجائے گا۔ ماموں کی شادی کیلئے ان کی مرضی کو اولیت دیں۔ اس معاملے میں زبردستی صحیح نہیں ہے۔ شادی سے انکار کی وجوہات سامنے ہونی چاہئیں۔ اور اس کے مطابق کوئی فیصلہ کیا جائے۔ کسی وجہ کا ذکر آپ نے خط میں نہیں لکھا۔

تنگی ترشی

والد بے روزگار ہیں۔ کہیں کام نہیں ملتا اور جو کام شروع کرتے ہیں حالات ساتھ نہیں دیتے۔ سخت پریشانی اور مشکل کا سامنا ہے۔ تنگی ترشی نے پریشان کیا ہوا ہے۔ بمشکل گزارہ ہو رہا ہے۔ اگر کہیں ملازمت ملتی ہے تو مہینے دو مہینے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ اللہ تعالیٰ معاشی فراخی عطا فرمادیں۔

مشورہ: والدہ صاحبہ سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد تین بار سورۃ الناس پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دست دعا دراز کیا کریں۔ اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف بھی پڑھا جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد سامنے آئیں گے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے۔ بعد ازاں جس قدر بھی استطاعت ہو ہر ماہ پابندی سے مستحق افراد کی مالی مدد کیا کریں۔

دانت درد کیلئے: لونگ کو باریک کر کے دانتوں کے اندر رکھ لیں۔ تھوڑی دیر بعد تکلیف دور ہو جائے گی۔

چوہدری نیاز احمد' جہانیاں

جوہر شفائے مدینہ' اکسیر البدن سے شفایابی

میرے ایک اور دوست بھی سرکاری ملازم تھے۔ انہیں نزلہ کھانسی نے اتنا تنگ کیا کہ ایک دن کہنے لگے اب تو سانس لینا بھی مشکل ہو گیا ہے میں نے انہیں بھی یہی قہوہ پینے کا مشورہ دیا۔ دو دن بعد دوبارہ ملاقات ہوئی تو فرمانے لگے کہ اس دوائی نے تو جادو اثر کیا

جوہر شفائے مدینہ

1۔ گزشتہ سال سردیوں کی آمد پر مجھے نزلہ' کھانسی اور بخار ہو گیا۔ مختلف ڈاکٹرز سے چیک اپ کے بعد علاج کروایا' بخار تو اتر گیا مگر کھانسی بدستور آتی رہی بلکہ بلغم بہت زیادہ آنے لگی اور بدبودار بلغم شروع ہوگئی۔ کئی دفعہ رات کو لیٹے لیٹے سانس لینے میں دشواری ہوتی تو اٹھ کر بیٹھ جاتا۔ میں سوچنے لگا کہ شاید مجھے ٹی بی ہوگئی ہے۔ فیصل ہسپتال ملتان سے چیک اپ کروایا تو ڈاکٹر صاحب نے تسلی دی کہ صرف بلغمی کھانسی ہے اور کوئی شکایت نہیں۔ انہوں نے بھی نسخہ دیا مگر وہ بھی کچھ زیادہ کارگر نہ ہوا۔ ایک دن اچانک بیٹھے بیٹھے خیال آیا کہ جوہر شفائے مدینہ تو گھر میں موجود ہے کیوں نہ اس کا قہوہ بنا کر پیوں۔ حسب ترکیب قہوہ بنایا اور چند گھونٹ پیے' صرف تین دفعہ پینے سے میری کھانسی اور نزلہ ختم ہوگیا اس کے بعد جب بھی مجھے کھانسی وغیرہ کی شکایت ہوتی ہے تو فوراً قہوہ پیتا ہوں۔ چند دن میں اس کو پانی کے ساتھ لیتا رہا تو میرا معدے کا نظام بھی درست ہوگیا۔

2۔ میں ایک سرکاری ادارے میں ملازم ہوں' وہاں میرا ڈرائیور آئے دن بیمار رہتا تھا۔ ایک دن اس نے بتایا کہ مجھے معدے کی تکلیف ہے' گیس بھر جاتی ہے اور اپھارا ہو جاتا ہے۔ معدے میں درد شروع ہو جاتی ہے' علاج کروا کر تھک گیا ہوں مگر مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ میرے پاس دفتر میں ایک ڈبی جوہر شفائے مدینہ کی پڑی ہوئی تھی۔ وہ میں نے اٹھا کر اس کو دی اور کہا کہ ابھی سے شروع کرو۔ دن میں تین دفعہ ضرور استعمال کرو۔ ایک ڈبی کے استعمال سے اس نے بھی مرض سے شفاء پائی اور اب وہ دوسروں کو دینے کیلئے مستقل اپنے پاس جوہر شفائے مدینہ کی ڈبیا رکھتا ہے۔

3۔ ہمارے ادارے میں ایک ایڈمن آفیسر صاحب ہیں۔ ایک دن دفتر میں بیٹھے بیٹھے کہنے لگے کہ میری اہلیہ بیمار ہے' پیٹ میں درد ہے' کئی سال پہلے بھی ہوا تھا' علاج سے ٹھیک ہوگیا۔ اب دوبارہ شروع ہوا ہے' چیک اپ اور ادویات پر غالباً دو ہزار روپے خرچ ہوگئے ہیں۔ ابھی افاقہ ہوتا ہے یا نہیں' اللہ کو معلوم ہے۔ میں نے انہیں کہا کہ اگر میں آپ کو کوئی چیز دوں تو استعمال کرلو گے۔ انشاء اللہ بہت جلد افاقہ ہوگا۔ میں نے ایک ڈبی جوہر شفائے مدینہ کی انہیں دیدی۔ انہوں نے درج شدہ ترکیب سے استعمال کی اللہ نے شفاء دی۔ پھر انہوں نے بتایا کہ میری اہلیہ کہتی ہیں کہ میرے تو کئی پرانے مرض بھی اس سے ختم ہوگئے ہیں۔ ایک ڈبی اور لا کر دو۔ دوسری کے بعد تیسری ڈبی کی خواہش کی کہ اب تو یہ گھر میں ہمیشہ رکھنے والی چیز ہے۔

4۔ ہمارا ایک اور ملازم جو کہ سیکنڈ ٹائم ایک ہسپتال میں ملازمت بھی کرتا ہے' اس نے جب دفتر سے اس دوائی کا تذکرہ سنا تو کہنے لگا کہ میں بھی انگریزی ادویات کھا کھا کر تھک گیا ہوں' مجھے بھی وہ ڈبیا منگوا کر دیں۔ لگاتار دو ڈبیاں استعمال کرنے کے بعد وہ بھی بہت خوش ہے اور احتیاطاً گھر میں منگوا کر رکھی ہوئی ہے۔

5۔ ہمارے ایک دوست کے بھائی انگلینڈ میں رہتے ہیں جب بھی ان کی خیریت پوچھتے تو پتہ چلتا کہ موصوف معدے کے عارضے میں مبتلا ہیں۔ وہ کہتا کہ میری کمائی کا ایک معقول حصہ ڈاکٹر کو صرف معدے کے علاج کیلئے دینا پڑتا ہے۔ کوئی معدے کا السر بتاتا ہے تو کوئی دوسری چیز۔ اس کو دو ڈبیاں بھجوائی گئیں کہ استعمال کرکے دیکھو' اگر افاقہ ہوا تو اور بھیج دیں گے۔ ایک ماہ بعد اس کا فون آیا کہ بھائی درجن بھر ڈبیاں اور بھیجو میری تو ڈاکٹروں سے جان چھوٹ گئی ہے۔ الحمدللہ وہ اب صحت مند ہیں۔

6۔ میرے ایک اور دوست' وہ بھی سرکاری ملازم تھے۔ انہیں نزلہ' کھانسی نے اتنا تنگ کیا کہ ایک دن کہنے لگے اب تو سانس لینا بھی مشکل ہوگیا ہے۔ میں نے انہیں بھی یہی قہوہ پینے کا مشورہ دیا۔ دو دن بعد دوبارہ ملاقات ہوئی تو فرمانے لگے کہ اس دوائی نے تو جادو اثر کیا۔ دو دن پینے سے میرا مسئلہ حل ہوگیا۔ اب تو روزگار کے سلسلہ میں بیرون ملک ہیں۔ کہہ رہے تھے کہ وہ ڈبیا تو ضرور ساتھ لے جاؤں گا کیونکہ موسم کی تبدیلی سے پھر گڑبڑ ہوسکتی ہے۔

7۔ ابھی چند دن پہلے کی بات ہے' ایک سال کی چھوٹی سی بچی کو قے اور دست لگے ہوئے تھے۔ بلغم بھی بہت تھی' دوائیاں استعمال کر کر کے تھک گئے۔ قے نہیں رکتی تھی' میں نے جوہر شفائے مدینہ کا قہوہ بنا کر بچی کو چمچ سے پلانے کا مشورہ دیا' دو تین دفعہ پلانے سے قے وغیرہ رک گئیں اور بچی کو سکون محسوس ہونے لگا۔

8۔ ہمارے ایک اور بزرگ ہیں' مسجد میں نماز پڑھنے آتے تو کھانسی سے برا حال ہو جاتا۔ کئی دن ان کی یہی کیفیت رہی' میں نے ان کے بیٹے سے عرض کی کہ چوہدری صاحب کو جوہر شفائے مدینہ کا قہوہ بنا کر پلاؤ۔ انشاء اللہ جلد شفاء ملے گی۔ میرے پاس ایک زائد ڈبیا پڑی تھی وہ لے گئے اور پلانا شروع کیا۔ ان کے والد صاحب کو بھی اس سے افاقہ ہوا۔ چونکہ ماہنامہ عبقری کے مستقل قاری ہیں' اس میں انہوں نے دیگر فوائد پڑھے تو ایک رات کو عشاء کے بعد تشریف لائے اور کہا کہ مجھے ایک ڈبیا اور دو۔ وہ تو اباجی نے اپنی الماری میں رکھ لی ہے اور روزانہ استعمال کرتے ہیں۔

اکسیر البدن

1۔ میں نے ماہنامہ عبقری میں اکسیر البدن کے فوائد پڑھے تو اس کو استعمال کرنا شروع کیا' سارا دن کام کاج سے بہت زیادہ تھکاوٹ ہو جاتی تھی۔ پنڈلیوں میں درد رہتی' پورے جسم میں عجیب کیفیت ہوتی' اس کے استعمال سے چند دنوں میں میری تھکاوٹ وغیرہ ختم ہوگئی اور پنڈلیوں کا درد بھی جاتا رہا۔ اب میں اس کا استعمال باقاعدگی سے صبح و شام کرتا ہوں تو کبھی تھکاوٹ وغیرہ محسوس نہیں ہوئی بلکہ مجھے اس کا ایک اضافی فائدہ یہ ہوا کہ مجھے ایک پرانا ناسور تھا' اس کے باقاعدہ استعمال سے وہ بھی ختم ہوگیا۔

2۔ رمضان المبارک کے بعد ہماری مسجد کے منتظم (محمد اشرف) ایک بوڑھے بزرگ آدمی ہیں۔ انہوں نے مسجد میں آنا کم کردیا اور اگر مسجد میں آتے بھی تو بیٹھ کر نماز پڑھتے' کہنے لگے کہ ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ تھکاوٹ بہت رہتی ہے۔ میں نے مسجد میں بیٹھے ہوئے انہیں کہا کہ اگر میں آپ کو دیسی گولیاں دوں تو استعمال کرو گے' کہنے لگے ضرور۔ میں نے انہیں آدھی ڈبیا گولیاں دیں۔ چار پانچ دن کھانے کے بعد فرمانے لگے کہ میری درد اور تھکاوٹ ختم ہوگئی ہے۔ مجھے اور گولیاں منگوا کر دیں۔ اب باقاعدگی سے کھا رہے ہیں اور مسجد میں باقاعدگی سے آتے ہیں۔

بقیہ: (انسانی خیال کی پراسرار قوتیں)

جو عالم تصور کرتا ہے۔ دنیا میں جتنی ایجادات ہوئی ہیں اور ہو رہی ہیں یہ پہلے پہل خیال کی صورت میں پیدا ہوئے اور مضبوط قوت ارادی والوں نے اپنے خیالات کو عملی شکل میں پیش کیا اور آپ نے بھی سنا ہوگا کہ وطن عزیز پاکستان شاعر مشرق علامہ اقبال کا خیال تھا۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے نیک مقاصد میں کامیاب فرمائے اور ایڈیٹر کو عمر دراز عطا فرمائے جن کے وسیلے سے تحقیق کو ہر مہینے جارہے ہیں۔

اسہال اور بدہضمی کا فقیری ٹوٹکہ

بل گری' کالی ہریڑ دونوں ایک ایک چھٹانک لے کر کوٹ پیس کر دیسی گھی میں نہایت ہلکا بھون لیں اور محفوظ رکھیں آدھا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں 3' 4 بار' بچوں کو چٹکی چٹکی دن میں 4 سے 5 بار دیں' چھوٹوں بڑوں سب کیلئے نہایت مفید ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کتنے ایسے لوگ ہیں جو دائمی قبض سے عاجز اور پریشان ہیں اور کتنے ایسے اللہ کے بندے ہیں جو دن میں بار بار بیت الخلاء کا منہ دیکھتے ہیں۔ کوئی بھی چیز کھائیں' ہضم نہیں ہوتی اور طبیعت بے چین' بے قرار حتیٰ کہ جب تک سب کھایا پیا نکل نہ جائے اس وقت تک سکون نہیں ملتا۔ ایک دور افتادہ دیہات میں ترکھان ڈاکٹر کے نام سے ایک صاحب کی شہرت سنی کہ وہ صرف بڑوں اور بچوں کے دستوں کا علاج کرتے ہیں۔ وہ ایک پڑیا دیتے اور دو قسم کی غذائیں بتاتے تھے اور مایوس مریض خوش واپس لوٹتا تھا۔ انہوں نے بڑے بڑے چھپر اور جھونپڑے نما ہال بنائے ہوئے ہیں وہ بعض دور سے آئے مریضوں کو داخل کر کے چند دن رکھ کر علاج کرتے پھر انہیں صحت مند کر کے رخصت کرتے۔

یہ کہانی کئی مریضوں سے سنی' اشتیاق پیدا ہوا کہ آخر وہ پڑیا کیا ہے اور وہ غذائیں کیا ہیں۔ اس علاقے کے ایک بڑے سیاسی شخص روحانی علاج کے سلسلے میں میرے پاس آتے تھے۔ جب مجھے ضرورت پڑی تو بہت عرصہ وہ آئے نہیں۔ ان کا رابطہ نمبر بھی نہیں تھا۔ آخر بڑے عرصے کے بعد وہ آئے۔ تاخیر سے آنے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگے کہ میرے مسائل الحمدللہ حل ہوگئے تھے لہٰذا میں اپنی زندگی کی مصروفیات میں محو ہوگیا۔ آج لاہور اپنی بیٹی کے جہیز کے سلسلے میں آیا تو آپ سے ملاقات کی غرض سے حاضر ہوا۔ بندہ نے اس ترکھان ڈاکٹر کا تذکرہ کیا تو ہنس کر کہنے لگے ہاں اس کے پاس دور دور سے لوگ آتے ہیں اور اس نے بے شمار لوگوں کو بے وقوف بنایا ہوا ہے۔ میں نے ان سے عرض کیا کیا وہ دوائی اور غذائی مکمل ترتیب کسی طرح مجھے مل جائے اور میں اپنے عبقری کے قارئین کیلئے لکھ سکوں تاکہ لاکھوں کو نفع ملے' کہنے لگے یہ کوئی مشکل نہیں کہ اس کی چند ایکڑ زمین ہے اور میرے پاس کسی نہ کسی کام کے سلسلے میں وہ آتا جاتا رہتا ہے۔ بندہ نے تاکید سے ان کے ذمے لگایا کہ یہ کام ضرور کریں۔ ان کا رابطہ نمبر لے لیا۔ تقریباً دس دن کے بعد انہوں نے وہ تمام ترکیب بتادی کہنے لگے کہ اس نے آج تک یہ تمام ترکیب کسی کو بھی نہیں دی حتیٰ کہ ایک مریض صحت یاب ہوگیا تو اس نے اسے عمرہ کرایا۔ جاتے ہوئے اپنے ڈیرے کو تالا لگا گیا اور اپنے بیٹے کو بھی چابی نہیں دے کر گیا لیکن مجھے بنی ہوئی دوائی' نسخہ بنانے کی ترکیب' استعمال کا طریقہ کار سب کچھ بتادیا۔ قارئین! وہ سب کچھ آپ کی نذر کر رہا ہوں اور آپ سے بھی امید رکھتا ہوں کہ آپ بھی اپنے روحانی اور طبی تجربات و مشاہدات ضرور لکھیں گے۔ اسہال کسی بھی قسم کے ہوں' مروڑ' پیچش چاہے خونی ہو یا آؤں ہی کیوں نہ آرہی ہو' کھانا کھاتے ہی پیٹ میں مروڑ اٹھ کر اجابت آجاتی ہو۔ دن میں 8 یا 9 بار پاخانہ آتا ہو' چھوٹوں یا بڑوں' سب کیلئے یہ ترتیب اور شفائی فارمولہ نہایت مفید ہے۔ جس کو بھی دیا اسی نے اس کی تعریف کی اور اسی نے اسے پھر اوروں کو بتایا۔ اچھی بات یہ ہے کہ بنانے میں آسان' استعمال کرنے میں بھی بالکل سہولت اور رقم چند روپے اور بس۔

ھوالشافی ۔1۔ بل گری' کالی ہریڑ دونوں ایک ایک چھٹانک لے کر کوٹ پیس کر دیسی گھی میں نہایت ہلکا بھون لیں اور محفوظ رکھیں آدھا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں 3 سے 4 بار' بچوں کو چٹکی چٹکی دن میں 4 سے 5 بار۔ 2۔ بطور غذا نان یا کلچہ صرف دہی کے ساتھ جس میں چینی نہ ڈالیں اور 2 گھنٹے تک پانی بالکل نہ پئیں۔ دن میں جب بھی ضرورت ہو نان اور دہی لیں۔ 3۔ چائے کے اندر سفید مکھن پیلا نہ ہو' ملا کر پئیں دن میں جتنی بار پی سکیں۔ بس یہ ترتیب ہے' اس ترکھان ڈاکٹر کی جو آپ کی خدمت میں بغیر چھپائے پیش کردی ہے۔

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عبقری" کی ایجنسی کیلئے اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں:

ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان

فون: 061-4514929-0300-7301239

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 ملتان: ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ کلورکوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ گجرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ بہاولپور: ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 بوریوالہ: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ وہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد یسین بگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدرآباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکھر: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 حضرو: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ اٹک شہر: ظفر اقبال مکتبہ منصور احمد شہید 0321-5247893۔ میلسی: امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ بہاولنگر: المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 صادق آباد: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ قلعہ دیدار سنگھ: عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ منڈی بہاؤالدین: آصف میگزین اینڈ نیوز سنٹر 0345-5861514۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0322-9650302 بنوں: امیر احمد جان 0333-9748847۔ نارووال: محمد اشفاق صاحب، باذکی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ جہانیاں: حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 گوجرانوالہ: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 سرگودھا: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور، بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ نعیم صاحب لندن 00442084724146

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ کا گوچ غذر: جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاکوچ، غذر۔ ہنزہ: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکردو: سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ سکردو: بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

دنیا کی محبت:۔ اَلْقَھَّارُ بکثرت ذکر کرنے سے دنیا کی محبت اور اس کی عظمت دل سے جاتی رہتی ہے اور اللہ کی محبت نصیب ہوتی ہے۔

پریشان اور بدحال
گھرانوں کے الجھے خطوط
اور سلجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

اپنی اصلاح کیلئے ایک شخص کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اپنی غلطی سے آگاہ ہو‘ اسے محسوس کرے اور آئندہ اس سے باز رہے۔ غلطی کا اعتراف کرنا اصلاح کی طرف پہلا قدم ہے۔ غلطی پر نادم ہونا دوسرا قدم ہے اور غلطی کا اعادہ نہ کرنا تیسرا قدم ہے

ذہن بالکل کام نہیں کرتا

☆اس وقت میری عمر پندرہ برس ہے‘ مجھے پڑھنے کا بے حد شوق ہے لیکن والدین کی ہر وقت کی مار پیٹ اور گالی گلوچ سے تنگ آ کر چھٹی جماعت میں تعلیم کو خیر باد کہنا پڑا۔ بچپن میں بڑا ذہین تھا لیکن آج کل ذہن بالکل کام نہیں کرتا۔ والد سے اتنا خوف آتا ہے کہ ان کی آواز سن کر ہی کپکپی طاری ہو جاتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے۔ اسی خوف کی بنا پر میں کوئی کام بھی ٹھیک طرح سے نہیں کر سکتا۔ والدین ہمیشہ نالائق اور بے وقوف کے خطاب سے پکارتے ہیں۔ ان کے اس طرز عمل نے میرا جینا دوبھر کر دیا ہے۔ میرے دل میں ان سے شدید نفرت پیدا ہو رہی ہے۔ کبھی گھر سے بھاگ جانے کا خیال آتا ہے تو کبھی دل میں شعلہ انتقام بھڑک اٹھتا ہے۔ میری رہنمائی کیجئے‘ کسی طرح میرے اندر نفرت اور انتقام کی یہ دہکتی ہوئی بھٹی سرد ہو جائے۔ (محمد یونس شیرازی)

جواب:۔ اپنی اصلاح کیلئے ایک شخص کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اپنی غلطی سے آگاہ ہو۔ اسے محسوس کرے اور آئندہ اس سے باز رہے۔ غلطی کا اعتراف کرنا اصلاح کی طرف پہلا قدم ہے۔ غلطی پر نادم ہونا دوسرا قدم ہے اور غلطی کا اعادہ نہ کرنا تیسرا قدم ہے۔ دراصل اصلاح کا عمل تیسرے قدم پر مکمل ہوتا ہے۔ آپ نے چھٹی جماعت میں پڑھنا چھوڑا ہے اب آپ کی عمر پندرہ سال ہے‘ اس عمر میں آپ کو دسویں جماعت میں ہونا چاہیے تھا۔ آپ کے والدین آپ سے ناراض ہیں۔ آپ خود ہی فیصلہ کریں‘ آپ کے پڑھائی چھوڑ دینے پر آپ کے والدین ناراض نہ ہوں گے تو کیا خوش ہوں گے۔ ان کی ناراضی پر آپ کے ذہن میں ان کے خلاف نفرت اور انتقام کے جذبات کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ ان کا تو کوئی قصور نہیں‘ ان سے انتقام لینے کا کیا مطلب؟ آپ اپنی غلطی کو جانتے بھی ہیں اور محسوس بھی کرتے ہیں لیکن اپنی غلطی کے سلسلے میں آپ کا اقدام یہ ہے کہ اپنے والدین سے نفرت کرتے ہیں۔ آپ کا یہ فیصلہ صحیح نہیں‘ پڑھنے کا شوق ہے تو اپنے والدین سے اپنی غلطی پر ندامت کا اظہار کریں۔ آئندہ محنت سے پڑھائی کرنے کا عہد کریں اور اپنے عہد کو پورا کر کے دکھائیں‘ آپ کے والدین آپ کی یقین دہانی پر یقیناً مان جائیں گے۔ چھوڑی ہوئی پڑھائی کی طرف دوبارہ رجوع کرنے کیلئے پندرہ سال کی عمر کوئی زیادہ عمر نہیں۔

ذہنی کرب میں مبتلا ہوں

☆میں نے نفسیات میں آنرز کیا ہے‘ ایم اے انگریزی کا طالب علم ہوں‘ مذہب سے دلی وابستگی ہے‘ والدین کا اکلوتا اور بہت ہی چہیتا بیٹا ہوں۔ دنیاوی عیش و آرام حسب ضرورت مہیا ہیں۔ گھر کے ہر فرد کو میری خوشی اور آرام اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہے۔ اس کے باوجود میں ایک مسلسل ذہنی کرب میں مبتلا ہوں۔ اپنے ایک دوست کی رفاقت کا جذبہ دل میں اتنی شدت اختیار کر گیا ہے کہ زندگی کے باقی سارے معمولات بالکل تلپٹ ہو کر رہ گئے ہیں۔ صحت تشویشناک حد تک گر چکی ہے۔ رات خدا کے حضور جب کبھی سربسجود ہوتا ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے میری ساری مایوسیوں‘ نامرادیوں اور پریشانیوں کا یکسر خاتمہ ہو گیا ہے۔ خود اعتمادی پوری طرح جوبن پر ہوتی ہے لیکن طلوع آفتاب کے ساتھ ہی ایک بار پھر مایوسی اور ناکامی کی یلغار ہونے لگتی ہے اور بدگمانی‘ شکوک و شبہات اور بے یقینی کی ایک کربناک فضا چھا جاتی ہے۔ میں نے دوسری چیزوں میں اپنا دھیان لگانے کی بڑی کوشش کی ہے مگر کسی شے میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی‘ تمام تر توجہ اور دلچسپی کا مرکز اس دوست کی ذات ہے‘ قلب و نظر میں صرف اسی کی شخصیت سمائی ہوئی ہے اگر اس تعلق خاطر میں اضافے اور ترقی کا یہی عالم رہا تو ڈر ہے کہیں اپنی جان سے ہاتھ نہ دھو بیٹھوں۔ (م‘ س‘ ارشد۔ راولپنڈی)

جواب:۔ آپ اپنے والدین کے اکلوتے اور بہت ہی چہیتے اور لاڈلے فرزند ہیں۔ اکلوتے بچوں اور خصوصاً اکلوتے بیٹوں کو والدین سے بہت زیادہ محبت ملتی ہے چونکہ یہ محبت بلا شرکت غیرے تمام تر اکلوتے بچے ہی کیلئے ہوتی ہے‘ اس کا بچے کی بعد کی زندگی پر ہمیشہ گہرا اور کبھی کبھی مضر اثر ہوتا ہے۔ آپ کی موجودہ زندگی میں یہی اثر کارفرما ہے۔ اپنے دوست کیلئے بے پناہ دلچسپی آپ کے اکلوتے پن کا نتیجہ ہے۔ آپ اپنے دوست کی شخصیت سے اپنے اس نفسیاتی خلاء کو پر کر رہے ہیں جسے آپ بچپن سے لے کر آج تک محسوس کرتے رہے ہیں لیکن آپ کا یہ تعلق خاطر آپ کے لئے بار خاطر بن رہا ہے۔ اپنے دوست سے اپنی توجہ بے شک نہ ہٹائیں لیکن صرف اپنے دوست ہی کو اپنی توجہ کا مرکز نہ بنائیں۔ اکلوتے پن سے پیدا ہونے والے نتائج کا علاج یقیناً دوستی میں مضمر ہوتا ہے لیکن اگر علاج مرض سے زیادہ تکلیف دہ ہو جائے تو وہ صحیح معنوں میں علاج نہیں رہتا بلکہ مرض بالائے مرض بن جاتا ہے۔ آپ کچھ اور دوست بھی بنائیں ایسا کرنے سے آپ کی توجہ اور دلچسپی میں توازن پیدا ہوگا اور یہ توازن آپ کیلئے تسکین خاطر کا باعث بنے گا۔ آپ خدا پر ایمان رکھتے ہیں جو خدا پر ایمان رکھتا ہو وہ کبھی اپنے اکلوتے پن یا اکیلے پن سے پریشان نہیں ہوتا کیونکہ وہ خدا کو ہمیشہ اپنے ساتھ سمجھتا ہے۔ آپ اپنی رات کی کیفیات کی مدد سے اپنے دن کی کیفیات کی تصحیح کریں۔ اگر خدا تعالیٰ پر ایمان رات کے وقت آپ کے شکوک و شبہات اور خوف و ہراس کو دور کر سکتا ہے تو یقیناً دن کے وقت بھی یہ ممکن ہے۔ اسلام کے مستقبل کے بارے میں آپ ہرگز مایوس نہ ہوں۔ اسلام کے شیدائی کفر کی شدید سے شدید پھونکوں کے باوجود اس چراغ کو نہیں بجھنے دیں گے۔

درود شریف کی برکت

مجھے جہاں کہیں بھی درود کے متعلق کتابچہ نظر آئے لے لیتا ہوں بعض اوقات دکاندار مجھے ہدیہ لئے بغیر درود کا کتابچہ دے دیتے ہیں وہ کتابچہ پڑھنے کے بعد اپنے دوستوں اور عزیز و اقارب کو پڑھنے کیلئے دے دیتا ہوں۔ اب اگر کبھی مجھے وضو کرتے وقت دانتوں سے خون آ جائے تو فوراً مجھے درود شریف یاد آ جاتا ہے میں ایک یا دو مرتبہ درود پڑھتا ہوں تو دانتوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ مجھ سے بعض دوست واقف کار اور رشتہ دار خواتین پوچھتی رہتی ہیں کہ ہمیں فلاں کام کیلئے بہت پریشانی ہے‘ ہمیں کوئی وظیفہ بتائیں جس سے ہماری مشکلات حل ہو جائیں تو میں ان کے جواب میں یہ کہتا ہوں کہ مسلمان کیلئے سب سے بڑا وظیفہ تو نماز ہے نماز کے بغیر کسی وظیفہ کا فائدہ نہیں ہوگا سب سے پہلے نماز پڑھنے کی پابندی کرو اور اس کے بعد وظائف کرنے کا شوق بہت زیادہ ہے تو حضور ﷺ پر درود شریف پڑھا کرو نماز کے بعد یہ سب سے بڑا وظیفہ ہے۔ (محمد حنیف‘ لاہور)

بچھو اتارنے کیلئے: بچھو اگر کھال سے چمٹ جائے یا کان میں گھس جائے تو اس پر سفید شکر ذرا سی ڈال دیں وہ کھال کو اسی وقت چھوڑ دیگا۔

عادت بد چھڑانے کا خصوصی عمل

اگر مریض کے مقدر میں شفاء ہے تو عمل مکمل ہوگا ورنہ عمل مکمل نہ ہوگا۔ جب عمل شریف کامیابی سے ہوجائے تو پھر بعد ۂ عمل حسب توفیق صدقہ دیں یہ ضروری ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ جو بھی یہ عمل کرے اسے کامیاب کرکے ہر بیمار کو شفائے کامل عطا فرمائے۔

محترم حکیم صاحب! آپ کے حکم کی بجا آوری کرتے ہوئے اپنے دو آزمودہ عمل تحریر کر رہا ہوں میں نے جن کو بھی یہ عمل دیا ان کو اس عمل سے مستفیض پایا۔

1۔ اگر کوئی عامل صبح سویرے بیدار ہوکر پاک صاف ہوکر فجر کی اذان سے پہلے 19 مرتبہ سورہ لہب پڑھ کر جس شخص کا تصور کرکے دم کرے گا انشاء اللہ 21 دن میں وہ شخص شراب' زنا' چرس اور عادت بد سے چھٹکارا پائے گا۔

2۔ ان برائیوں کا عادی شخص جب رات گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب سرہانے کی طرف کھڑے ہوکر سورۃ المائدہ کی آیت ۹۰

یَاۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْۤا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَیْسِرُ وَالْاَنْصَابُ وَالْاَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّیْطٰنِ فَاجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ (المائدہ:90)

ایک مرتبہ اتنی آواز سے پڑھیں کہ سونے والے کی نیند خراب نہ ہو۔ چالیس روز کے اس عمل سے انشاء اللہ عادت بد سے نجات مل جاتی ہے اور اس کے ساتھ دن رات میں جب بھی اور جتنی مرتبہ پانی پئیں اس پر تین مرتبہ "قُلْنَا یٰنَارُ كُوْنِیْ بَرْدًا وَّسَلٰمًا"۔ (الانبیاء:69) پڑھ کر دم کرکے پئیں۔

نشے کی ضمن میں نشے کی عادت سے نجات کیلئے یہ طبی ٹوٹکہ بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے' جئی کا چھلکا اتار دیں اور اسے ادھ کھلی میں کوٹ کر صبح دوپہر اور شام دس دس گرام پانی میں جوش دے کر پئیں آپ کی دعاؤں کا طلب گار

(سید نور عالم شاہ شور کی شریف)

درد سر دور کرنے کے عملیات

1۔ ماہنامہ عبقری کے قارئین کی خدمت میں سر درد اور ہر مرض کی شفاء کیلئے اپنے استاد محترم کا دیا ہوا ایک نادر و نایاب عمل پیش کر رہا ہوں۔ انشاء اللہ جس سے کامیابی یقینی ہے۔ اول وضو کریں پھر دو رکعت نماز حاجت برائے کامیابی عمل پڑھیں۔ بعد از نماز ایک سو ایک مرتبہ الحمد شریف اسی طرح پڑھیں کہ الحمد شریف سے پہلے ہر بار تین مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھیں۔ عمل کے شروع اور آخر میں گیارہ' گیارہ مرتبہ درود شریف بھی پڑھیں۔ پھر مریض پر دم کریں اور پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلائیں۔

قارئین! اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران عمل کسی سے بات چیت نہ کریں۔ لباس و جگہ پاک صاف ہو۔

انشاء اللہ تعالیٰ اگر مریض کے مقدر میں شفاء ہے تو عمل مکمل ہوگا ورنہ عمل مکمل نہ ہوگا۔ جب عمل کامیابی سے ہو جائے تو پھر بعدۂ عمل حسب توفیق صدقہ دیں یہ ضروری ہے۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ جو بھی یہ عمل کرے اسے کامیاب کرکے ہر بیمار کو شفائے کامل عطا فرمائے۔ آمین

2۔ قارئین کرام! اس عمل کے کرنے سے چاہے جتنا بھی پرانا سر درد ہو انشاء اللہ ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ سر درد کے علاج کروا کروا کے تھک گئے ہیں اور آرام نہیں آ رہا' وہ یہ عمل کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شفاء حاصل ہوگی۔ عمل یہ ہے۔ اول وضو کریں پھر دو رکعت نماز حاجت برائے کامیابی عمل پڑھیں۔ سلام کے بعد اکتالیس (۴۱) مرتبہ سورۂ الحمد شریف پڑھیں۔ الحمد بسم اللہ شریف کے ساتھ پڑھنی ہے۔ عمل کے اول و آخر میں گیارہ' گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور پھر پانی پر تین بار پھونک ماریں اور وہ پانی سر درد کے مریض کو پلائیں۔ عمل مکمل کرنے کے بعد حسب توفیق صدقہ دیں، جو ضروری ہے۔

(سید بشیر علی حیدر' ضلع بھکر)

ایک عجیب عمل

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو مسلمان مرد یا عورت وتر کے بعد دو سجدے اس طرح کرے کہ ہر سجدے میں پانچ بار سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلٰٓئِكَةِ وَالرُّوْحِ پڑھے اور دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھ کر ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھے تو قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری (محمد صلی اللہ علیہ وسلم) کی جان ہے کہ اللہ تعالیٰ اس شخص کی وہاں سے اٹھنے سے پہلے مغفرت فرما دیں گے۔ ایک سو حج اور ایک سو عمروں کا ثواب دیں گے اور سو غلام آزاد کرنے کے برابر ثواب ملے گا۔ اس کی طرف اللہ تعالیٰ ایک ہزار فرشتے بھیجیں گے جو اس کیلئے نیکیاں لکھنی شروع کردینگے، اس کی دعا قبول ہوگی۔ قیامت کے دن ساٹھ اہل جہنم کے حق میں شفاعت قبول فرمائینگے۔ جب مرے گا تو شہادت کی موت مرے گا۔ (فاخرہ خان' ملتان)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

آسیہ قریشی' گجرات۔ عبدالصمد' مظفر گڑھ۔ رضیہ رحمان' بہاولپور۔ محمد عاصم سرور' لودھراں۔ احسان الحق' راولپنڈی۔ کاشف' لاہور۔ عتیق الرحمٰن' شیخوپورہ۔ خطیب الرحمٰن' جھنگ۔ مہر الدین مظہری' میانوالی۔ ارم ضمیر' واہ کینٹ۔ امجد حسین' شازیہ انصار' کراچی۔ الٰہی بخش' سندھ۔ عمارہ ثانی شاہد' سائرہ شہزادی' شمشاد' پشاور۔ حنا سرور' بہاولپور۔ جواد اللہ خان' محمد اکمل فاروق ریحان' سرگودھا۔ رضوان محمود' نیاز احمد' راولپنڈی۔ محمد طاہر نذیر' لاہور۔ ابن امیر بخش' مدثر بشیر' گجرات۔ محمد طارق' ملتان۔ قبلہ خان مسعود' پشاور۔ سید ستار حسین شاہ' اسلام آباد۔ عطیہ گلریز' میانی۔ نعیم اعظم' ڈیرہ اسماعیل خان۔ فاروق اسلم' گجرات۔ ماسٹر طارق محمود رانجھا' سعد اللہ' لکی مروت۔ ڈاکٹر مزمل علی' راولپنڈی۔ عبدالقیوم' بنوں۔ حکیم تاجدار' اسلام آباد۔ حکیم عبدالعزیز چغتائی' آزاد کشمیر۔ مس عنبرین' راولپنڈی۔ بشریٰ تو قیر' راولپنڈی۔ محمد سلیم' لاہور۔ حارث نبیل' بنوں۔ زبیدہ اعوان' اٹک۔ حاجی نور الٰہی' صائمہ' طاہرہ' حکیم محمد عثمان' عمر کوٹ۔ ڈاکٹر محمد شفیق ساہیوال' رفعت ریحانہ' نصیر پرویز' کوہاٹ۔ محمد سعید' ڈیرہ اسماعیل خان۔ اظہر عنایت شاہ' کوہاٹ۔ شاہد حبیب' مظفر گڑھ۔ رشید احمد' مردان۔ عطاء اللہ شاہ' اٹک۔ محمد آصف' نوشہرہ۔ حق دار خان' پشاور۔ رضوان علی' فیصل آباد۔ خالدہ خانم' خانیوال۔ سفیان احمد' خیر پور۔ امانت علی' اٹک۔ کرامت' خیبر ایجنسی۔ سیف الرحمٰن' ہری پور۔ عطیہ جبیں' ساہیوال۔ انیقہ طاہر' ناصر محمود' شگفتہ اخلاق' جھنگ۔ محمد الیاس' لاہور۔ حکیم انوار' عائشہ نور' سجاد احمد' شہناز اختر' سعدیہ فیصل' سہیل انصاری' کراچی۔ اخلاق احمد' اٹک۔ صدف اقبال' طاہرہ' لاہور۔ مطلوب باجوہ' بہاولپور۔ شاہدہ' عابد حسین' شائستہ' عائشہ بنت طاہرہ' آمنہ طارق' بشیر حسین شیخ' عامر شہزاد' لاہور۔ تو قیر حیدر بھٹی ایڈووکیٹ' ذوالفقار' ڈاکٹر قیصر علی رانجھا' اہلیہ عطاء اللہ' منظور احمد' ڈیرہ اسماعیل خان۔

بچوں کا صفحہ

لالچ کرنیوالے کیلئے قدرت کا انصاف

آنے والے آدمی نے اپنا سامان کرمو کو دیا اور کہا اس میں ڈھیر ساری رقم ہے' رکھ لو میں صبح لے لوں گا۔ کرمو نے سامان لے لیا اور رکھ دیا' بعد میں شیطان نے لالچ دیا اور مختلف ترکیبیں بتائیں۔ کرمو مہمان کے سونے کا انتظار کرنے لگا تاکہ اس کے سامان پر قبضہ کرلے۔

ایمانداری کا صلہ

پریشان حال شخص نے احمد سے پوچھا "تمہیں یہاں گری ہوئی کوئی تھیلی ملی ہے" آپ کی تھیلی کیسی ہے؟ احمد بولا۔ اس شخص نے اپنی تھیلی کی چند نشانیاں اسے بتائیں تو احمد نے جیب سے تھیلی نکال کر اس شخص کے حوالے کردی۔ وہ شخص تھیلی پاکر بہت خوش ہوا اور بولا: بیٹا تمہارا بہت بہت شکریہ' تم نے مجھے تباہی سے بچالیا۔ اس تھیلی میں میری سال بھر کی کمائی جمع ہے۔ یہ کہہ کر اس شخص نے احمد کو چاندی کا ایک سکہ انعام کے طور پر دیا۔ احمد واپس گھر کی طرف چل دیا۔ راستے میں ایک آدمی کو دیکھا جو شہر سے سبزیوں کے بیج فروخت کرنے آیا تھا۔ احمد نے چاندی کے سکے سے سبزیوں کے بیج خرید لئے گھر آکر اس نے زمین تیار کی اور سبزیوں کے بیج بو دیئے۔ چند دن بعد ننھے منے پودے نمودار ہوگئے تو احمد بہت خوش ہوا۔ وہ اپنے پودوں کا بڑا خیال رکھتا تھا۔ اس لئے اس کی فصل بڑی اچھی ہوئی۔ ایک دن وہ گھر بیٹھا تھا کہ سامنے سے وہی شخص گزرا جس کی تھیلی احمد نے لوٹائی تھی۔ احمد نے بھاگ کر اس شخص کو سلام کیا اور اسے اپنے گھر لے آیا' اس کی خاطر مدارات کی جب وہ جانے لگا تو احمد نے ایک ٹوکری میں تازہ سبزیاں بھر کر اسے پیش کیں۔ وہ شخص یہ دیکھ کر حیران رہ گیا اور پوچھا احمد بیٹا یہ کیا؟ "آپ کے دیئے ہوئے چاندی کے سکے سے میں نے یہ بیج خریدے تھے۔ انہی بیجوں سے یہ سبزیاں تیار ہوئی ہیں۔ یہ میرے ننھے سے کھیت کی پیداوار ہیں اور یہ سب آپ کی وجہ سے ہوا ہے۔ میری طرف سے آپ یہ حقیر تحفہ قبول فرمائیں۔ احمد نے جواب دیا۔

وہ شخص یہ سن کر بہت خوش ہوا اور بولا بیٹا میں زمیندار ہوں۔ مجھے ایک ایسے نوجوان کی ضرورت ہے جو ایماندار اور عقل مند ہو۔ اللہ کے فضل سے یہ دونوں خوبیاں تمہارے اندر موجود ہیں۔ آج سے میں نے تمہیں ملازم رکھ لیا ہے۔ تم دن کو تعلیم حاصل کیا کرنا اور شام کو میرے کاروبار کا حساب کتاب کیا کرنا۔ میں تمہیں اس کے عوض ہر ماہ 200 چاندی کے سکے دیا کروں گا۔ احمد یہ سن کر بہت خوش ہوا اور کام کرنے کی حامی بھرلی اب وہ دن کو تعلیم حاصل کرتا اور رات کو کام کیا کرتا۔ اس طرح تعلیم کی منزلیں طے کرتا ہوا احمد بڑا آدمی بن گیا۔ اس نے غریبوں کیلئے کئی سکول اور ہسپتال قائم کئے اور آرام سے زندگی بسر کرنے لگا۔

(محمد شاہد حفیظ)

چاند ڈوب ہوگیا

بہت عرصہ پہلے گاؤں میں ایک آدمی اور اس کا بیٹا رہتا تھا۔ وہ مچھیروں کا گاؤں تھا۔ آدمی کا نام کرمو اور بیٹے کا نام چاند تھا۔ چاند اب سولہ سترہ برس کا تھا۔ وہ اپنی مرضی کرتا' لیکن فضول باتوں سے گریز کرتا تھا۔ چاند نے ایک دن اپنے والد سے کہا کہ آج ہم گہرے سمندر میں چلیں گے۔ اس نے ضد کی اور کرمو نے اس کی بات مان لی۔ پھر وہ گہرے سمندر کی طرف کشتی میں سوار ہوکر چل دیئے مگر جب وہ دس بارہ میل آگے آئے تو سمندر میں ایک خوفناک طوفان آیا۔ اس طرح دونوں ایک دوسرے سے بچھڑ گئے۔ کرمو نے بے شمار آوازیں دیں' مگر رو پیٹ کر صبر کرلیا کہ اس کے سوا چارہ نہ تھا۔ وہ خوب رویا چیخا مگر کچھ حاصل نہ ہوا۔ جب کرمو آیا اور اپنی بیوی کو چاند کے متعلق بتایا تو اسی وقت بیوی کا انتقال ہوگیا۔ اب کرمو سارا دن بیٹھا رہتا۔ کبھی کبھار کوئی دوست آجاتا تو دل کا بوجھ ہلکا ہوجاتا' ورنہ رونے دھونے کے سوا اور کوئی کام نہ تھا۔ کرمو کا غم اسے گھن کی طرح ختم کررہا تھا۔ اب وہ بوڑھا ہوچکا تھا۔ شام کا کھانا اسے اپنے پڑوسی فضلو سے مل جاتا۔ صبح کوئی اور روٹی دے دیتا۔ اس طرح وہ زندگی کے دن پورے کررہا تھا۔ بعض اوقات زندگی میں ایسے موڑ آتے ہیں کہ آدمی اپنے کیے پر پچھتاتا ہے۔ کرموں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا ایک دن وہ بستر پر لیٹا تھا کہ السلام علیکم کی آواز آئی۔ آنے والے آدمی نے بتایا کہ میں مسافر ہوں۔ رات بسر کرنے دیں تو مہربانی ہوگی۔ کرمو نے ہاں کردی۔ آنے والے آدمی نے اپنا سامان کرمو کو دیا اور کہا اس میں ڈھیر ساری رقم ہے' رکھ لو میں صبح لے لوں گا۔ کرمو نے سامان لے لیا اور رکھ دیا۔ بعد میں شیطان نے لالچ دیا اور مختلف ترکیبیں بتائیں۔ کرمو مہمان کے سونے کا انتظار کرنے لگا تاکہ اس کے سامان پر قبضہ کرلے۔ جب مہمان سوگیا تو کرمو نے اس کی گردن کاٹ دی اور لاش کو چھپا دیا۔ یہ کام اس نے رازداری اور بغیر آواز پیدا کئے ہوئے کیا اور سوگیا۔ صبح کے وقت اس کا پڑوسی فضلو آیا اور مبارکباد دینے لگا کہ چاند رات کو آگیا تھا۔ بھائی! کون چاند؟ فضلو نے اسے بتایا کہ وہ کل شام مچھلیاں پکڑ رہا تھا کہ دور سے ایک کشتی آتی دکھائی دی وہ کشتی قریب رک گئی جو آدمی اس سے اترا وہ چاند تھا' کشتی واپس چلی گئی اور چاند میری کشتی میں آگیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ سمندری لہروں میں گم ہوگیا تھا۔ پھر اسے کچھ ہوش نہیں رہا تھا۔ ایک جہاز ادھر سے گزر رہا تھا۔ جہاز والوں نے چاند کی آواز سنی تو اسے جہاز پر کھینچ لیا۔ انہوں نے چاند کو ایک شہر میں اتار دیا اور وہ محنت مزدوری کرنے لگا۔ وہ سوچنے لگا کہ جب ڈھیر ساری رقم لے کر گھر جاؤں گا تو امی ابا خوش ہوں گے۔ چاند کو میں نے بتایا کہ تمہاری ماں کا انتقال ہوچکا ہے' باپ زندہ ہے اب رونا نہیں' صبر سے کام لو اور بوڑھے باپ کی خدمت کرو۔ اس کے بعد وہ تمہاری طرف آیا مگر نظر نہیں آرہا ہے۔ کرمو کی دنیا اندھیر ہوچکی تھی وہ زور زور سے رونے لگا اور کچھ دیر بعد بے ہوش ہوگیا' شاید ہمیشہ کیلئے۔

(محمد علی طاہر' ساہیوال)

ڈرنا ہے تو...!

❁ ڈرنا ہے تو اس بہار سے ڈر جس کے بعد ہر چیز پر خزاں آجاتی ہے۔ ❁ ڈرنا ہے تو انسان کی کھوکھلی ہنسی سے ڈر جس کے پیچھے ہزار ہا غم چھپے ہیں۔ ❁ ڈرنا ہے تو کثرت مال سے ڈر جس کی وجہ سے تم حرص و ہوس کا شکار ہو جاؤ گے۔ ❁ ڈرنا ہے تو اس علم سے ڈر جو تمہیں کوئی فائدہ نہ پہنچائے گا۔ ❁ ڈرنا ہے تو اس دشمن سے ڈر جو دوست کے روپ میں تمہارے پاس ہے۔ ❁ ڈرنا ہے تو اس بددعا سے ڈر جو تمہاری دعا کو بے اثر کردے۔ ❁ ڈرنا ہے تو اس وقت سے ڈر جس کے بعد تمہاری توبہ قبول نہیں ہوگی۔ ❁ ڈرنا ہے تو اس زندگی سے ڈر جس کے بعد موت آئے گی۔ ❁ ڈرنا ہے تو صرف اللہ سے ڈر جس کے بعد کوئی ڈر باقی نہیں رہتا۔

(حافظ وسیم اسلم' بصیر پور' اوکاڑہ)

سحر کے خاتمہ کیلئے: اگر چینی کے برتن پر اَلْقَهَّارُ لکھ کر ایسے شخص کو پلا دیا جائے جو بوجہ سحر کے عورت پر قادر نہ ہو تو سحر رفع ہو جاتا ہے۔

مریم رزاق، لاہور

بہادر لڑکے کی جنات سے ملاقات

رات کو جب وہ قبر کے پاس سے گزرا تو پیچھے سے زور زور سے رونے کی آواز آنے لگی۔ لڑکے نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ پھر اسے ایسا لگا جیسے کوئی اس کے کان کے قریب گھنٹیاں بجا رہا ہے۔ لڑکا بھاگتا ہوا قبرستان سے باہر نکلا۔ وہ گھبرا گیا تھا پھر بھی خود کو سنبھالتے ہوئے وہ گھر پہنچا

یہ واقعہ جو میں آج آپ کو بتانے لگی ہوں یہ بہت دلچسپ واقعہ ہے۔ یہ واقعہ میرے بھائی کے دوست کے ساتھ پیش آیا جو کہ مزنگ میں رہتا ہے۔ وہ ایک بہادر اور نڈر لڑکا ہے۔ گھر کے حالات ایسے تھے کہ اسے چھوٹی عمر میں ہی نوکری کرنی پڑی۔ مزنگ میں جنازگاہ کے قریب ایک بڑا قبرستان ہے جسے میانی صاحب کہتے ہیں۔ اسے نوکری کیلئے اسی قبرستان سے گزر کر جانا پڑتا تھا۔ وہ کام سے رات کو دیر سے واپس آتا تھا۔ اس کی ماں فکر مند ہوا کرتی کہ کہیں کوئی چیز اسے نقصان نہ پہنچائے مگر کام کی وجہ سے اسے دیر سے ہی آنا پڑتا تھا۔ ایک دن جب وہ رات کو قبرستان سے گھر واپس آ رہا تھا تو پیچھے سے کسی لڑکی کی آواز آئی۔ وہ اس کا نام لے کر اسے بلا رہی تھی۔ مگر اس نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا اور جلدی جلدی تیزی سے چلتا ہوا گھر آ گیا اور اپنی ماں کو بتایا۔ ماں نے کہا کہ بیٹا آپ نے اچھا کیا جو پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا ورنہ اتنی رات کو بھلا کون لڑکی تجھے بلا سکتی ہے' یقیناً کوئی چڑیل ہی ہوگی۔ اگر تم پیچھے مڑ کر دیکھتے تو وہ تمہیں اپنے قبضے میں کر لیتی۔ چاہے پیچھے سے کوئی بھی آواز آئے، کوئی بھی بلائے، رات کو قبرستان میں تو پیچھے مڑ کر کبھی بھی نہ دیکھنا۔ پھر اگلے دن اس کی ماں نے ایک مولوی صاحب سے تعویذ لا کر اس کے گلے میں پہنا دیا تاکہ وہ ہر جناتی مخلوق سے محفوظ رہے۔ اگلے روز رات کو واپسی پر وہ پھر جب تھوڑا سا آگے گیا تو پھر کوئی لڑکی اسے بلانے لگی۔ لڑکی نے کہا صرف ایک بار پیچھے دیکھو، میری طرف دیکھو، میں تمہیں کوئی نقصان نہیں پہنچاؤں گی۔ لڑکے نے اس کی بات نہیں مانی اور تیزی سے چلتا ہوا گھر آ گیا۔ اگلے دن جب پھر وہ رات کو گھر آ رہا تھا تو اسے پیچھے سے کسی لڑکی کے چلانے کی آواز آئی' لڑکی اس لڑکے کا نام لے کر کہہ رہی تھی ''مجھے بچاؤ'' لڑکا سمجھ گیا کہ یہ اسی چڑیل کا کام ہے۔ وہ یہ سب اس کے لئے کر رہی ہے کہ میں پیچھے مڑ کر دیکھوں۔ لڑکے نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ اس نے اپنی ماں کو اس بارے میں نہیں بتایا تاکہ اس کی ماں فکر مند نہ ہو۔ پھر بھی اس کی ماں اپنے بیٹے کو سمجھاتی اور اس کیلئے دعائیں کرتی رہتی تھی۔ رات کو جب وہ سویا تو اسے خواب میں ایک لڑکی نظر آئی۔ لڑکی نے اس سے کہا کہ تم ایک بار پیچھے مڑ کر دیکھو، ایک بار میری بات کا جواب دے دو تو میں تمہیں تنگ نہیں کروں گی۔ میں تم سے بات کرنا چاہتی ہوں اگر تم میری بات کا جواب دو گے تو میں تم سے بات کر سکوں گی۔ تمہیں نظر بھی آؤں گی' تم ڈرو نہیں میں تمہیں کوئی نقصان نہیں پہنچاؤں گی۔ بولو تم میری بات کا جواب دو گے؟ تو اچانک لڑکے کی آنکھ کھل گئی۔ لڑکے نے سوچا کہ ماں ٹھیک کہتی ہے یہ مجھے اپنے قبضے میں کرنا چاہتی ہے۔ لڑکے نے خواب کے بارے میں ماں کو نہیں بتایا کہ وہ پریشان نہ ہو اور کام پر چلا گیا۔ رات کو جب وہ قبر کے پاس سے گزرا تو پیچھے سے زور زور سے رونے کی آواز آنے لگی۔ لڑکے نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ پھر اچانک اسے ایسا لگا جیسے کوئی اس کے کان کے قریب گھنٹیاں بجا رہا ہے۔ وہ آوازیں بہت تیز تھیں۔ لڑکا بھاگتا ہوا قبرستان سے باہر نکلا۔ وہ گھبرا گیا تھا پھر بھی خود کو سنبھالتے ہوئے وہ گھر پہنچا' ماں کے پوچھنے پر اس نے کچھ نہ بتایا۔ اس بات کو تین سال ہو گئے ہیں۔ آج بھی وہ لڑکا وہیں رہتا ہے' وہی کام کرتا ہے اور روز رات کو اسی قبرستان سے گزرتا ہے اور روزانہ اسے ایک آواز پیچھے مڑ کر دیکھنے کو کہتی ہے مگر آج تک اس نے پیچھے پلٹ کر نہیں دیکھا اور نہ ہی چڑیل کے ڈر سے کام کرنا چھوڑا ہے۔ اس چڑیل نے بہت کوشش کی کہ وہ پیچھے مڑ کر دیکھے لیکن لڑکے نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ جب بھائی کا دوست اپنے دوستوں کو یہ بات بتا رہا تھا تو ان میں سے ایک دوست نے اس کا مذاق اڑانا شروع کر دیا اور کہا کہ میں بھی بہت بہادر ہوں۔ ارے ارے سنو! مجھے بھی کوئی پیچھے سے بلا رہا ہے۔ بس اتنا کہنا ہی تھا کہ کسی مخلوق نے اس کا گلا پکڑ لیا۔ وہ ایک دم تڑپنے لگا۔ اس کے گلے سے آواز بھی نہیں نکل رہی تھی اور اس کا منہ لال ہو گیا۔ سب دوست ڈر گئے اور سب نے آیت الکرسی وغیرہ پڑھی تو بڑی مشکل سے اس کی جان چھوٹی اس نے پھر معافی مانگی۔ سب نے کہا کہ تم تو واقعی بہت بہادر ہو کیونکہ ابھی صرف تھوڑی دیر کیلئے جس ہوائی چیز کی وجہ سے ہم اتنے خوف زدہ ہو گئے ہیں وہ تین سال سے تمہیں خوف زدہ نہیں کر سکی۔ تو اس نے جواب دیا کہ اگر اللہ تعالیٰ پر یقین ہو اور ماں کی دعائیں ساتھ ہوں تو کوئی چیز کسی کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی' اللہ کے ساتھ نے اور ماں کی دعاؤں نے مجھے اتنا بہادر بنا دیا ہے۔ اگر اللہ پر سچے دل سے یقین ہو اور اللہ کا خوف ہمارے دل میں ہو تو ہم بھی ان چیزوں سے خوف زدہ نہیں ہونگے اور ہم بھی بہادر ہو جائیں گے۔

''کتے کی 10 خصلتیں''

آج بدامنی اور خراب حالات انہی عظیم خصلتوں کو چھوڑنے کی وجہ سے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو جسمانی' روحانی امراض سے محفوظ رکھے۔

حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ کتے میں دس بڑی بڑی خصلتیں موجود ہیں۔

1۔ وہ بھوکا رہتا ہے، یہ آداب صالحین میں سے ہے۔

2۔ تھوڑی چیز پر قناعت کرتا ہے، یہ علامت صابرین میں سے ہے۔

3۔ اس کا کوئی مکان نہیں ہوتا یہ علامت متوکلین میں سے ہے۔

4۔ وہ رات کو بہت کم سوتا ہے، یہ صفت شب بیداراں اور علامت محسنین میں سے ہے۔

5۔ جب مرتا ہے تو کوئی میراث نہیں چھوڑتا، یہ صفت زاہدین میں سے ہے۔

6۔ یہ اپنے مالک کو نہیں چھوڑتا اگرچہ وہ اس پر جفا کرے، اس کو مارے۔ یہ صفت مریدین صادقین میں سے ہے۔

7۔ ادنیٰ جگہ پر راضی رہتا ہے، یہ علامت متواضعین میں سے ہے۔

8۔ اس کی رہائش پر کوئی غالب ہو جاتا ہے تو وہ اسے چھوڑ دیتا ہے اور دوسری جگہ چلا جاتا ہے یہ علامت راضین میں سے ہے۔

9۔ اس کو ماریں، پھر ٹکرا ڈالیں تو فوراً آ جاتا ہے یعنی مار کا کینہ نہیں رکھتا، یہ علامت خاشعین میں سے ہے۔

10۔ کھانا سامنے رکھا ہوتا ہے، دور بیٹھا ہوا تکتا ہے، یہ علامت مساکین میں سے ہے اور جب کسی مکان سے کوچ کر جاتا ہے تو پھر اس کی طرف التفات نہیں کرتا یہ علامت محزونین سے ہے۔

محترم قارئین! کتا اگرچہ نجس العین جانور ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے اسے جن عظیم خصلتوں سے مالا مال کیا ہے اگر یہ خصلتیں کوئی انسان، کوئی معاشرہ، کوئی سوسائٹی اختیار کرے تو اخلاق سے گرا ہوا انسان، بااخلاق اور گندے ماحول سے بھرپور معاشرہ اور سوسائٹی ایک قابل رشک ہمدرد اور لائق تحسین معاشرہ اور سوسائٹی کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ ملک عزیز میں بدامنی اور خراب حالات ان عظیم خصلتوں کو چھوڑنے کی وجہ سے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو جسمانی' روحانی امراض سے محفوظ رکھے۔ آمین۔

(حفظ الرحمٰن' ڈیرہ اسماعیل خان)

ڈنگ کی جلن ختم کرنے کیلئے: جہاں ڈنک لگا ہے وہاں عرق کافور مل دیں جلن ختم ہو جائے گی اور ٹھنڈک پیدا ہوگی۔

رئیس جمیل احمد

والد کو جوتا مارنے کا انجام

جس نے بھی والد کو مارا' وہ ہمیشہ ذلیل وخوار ہوا ہے۔ دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی رسوائی ملتی ہے۔ یہ مکافات عمل ہے وقت کا پہیہ چل رہا ہے جس نے آج جو کچھ زیادتی کی اس کو اس کا جواب ضرور ملے گا مگر انسان سوچتا نہیں ہے۔

قبر نے جگہ نہ دی

ایک صاحب نے بتایا کہ میں بلدیہ میں ملازم تھا۔ بلدیہ کے ذمہ لاوارث لاشوں کو دفنانا بھی شامل ہے۔ ایک دفعہ ایک لاوارث لاش کے دفن کرنے کی ذمہ داری مجھے سونپی گئی۔ قبر کھودی گئی، جب قبر مکمل تیار ہوگئی کہ لاش کو دفن کرتے ہیں تو اچانک قبر گر گئی اور مٹی کا ڈھیر بن گئی۔ پھر قبر کھودی پھر جب مکمل تیار ہوئی تو پھر گر گئی۔ گورکن تھک کر چور ہوگئے اور ان کی بری حالت تھی۔ تمام جسم پھوڑے کی طرح دکھنے لگا۔ تیسری دفعہ قبر کھودی گئی اور قبرستان سے ادھر ادھر گری پڑی اینٹیں اکٹھی کر کے چاروں طرف دیوار بنا کر اور چھت سی بنا کر مٹی ڈال دی تاکہ نہ گرے۔ ہمارے چہروں پر عجیب سا خوف طاری تھا۔ بصد مشکل مٹی ڈال کر قبر کا منہ بند کر دیا کہ اچانک قبر کے اندر سے کڑکڑاہٹ کی آواز سنی۔ وہ عجیب قسم کی آواز تھی جس کو لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔ آواز ایسی تھی جیسے کوئی شخص پتلی سوکھی لکڑی کو پاؤں کے نیچے دباتا ہے تو چرچرانے کی آواز نکلتی ہے بالکل ویسی آواز قبر کے اندر سے آئی تھی۔ تمام لوگوں نے آواز سنی اور تمام لوگ خوف زدہ تھے اور جلدی جلدی واپس جانا چاہتے تھے۔ اس کے بعد دل ہلا دینے والی آوازیں آنے لگیں اور قبر کے اندر سے تین دفعہ کڑکڑانے کی آوازیں آئیں۔ جس طرح لکڑی کو ہاتھ میں لے کر یا گھٹنے پر رکھ کر توڑتے ہیں۔ اس طرح ہڈیوں کے توڑنے کی اور ٹکڑے ٹکڑے کرنے کی آواز تھی۔ ان حالات میں قبرستان میں رکنا اور باقی مٹی ڈالنا مشکل ہوگیا۔ ہر طرف افراتفری مچ گئی اور ہم بھاگ کر قبرستان سے نکلے اور وہ رات بہت بھاری تھی۔ خوف کی وجہ سے نیند نہ آئی اور کئی دنوں تک خوف کی کیفیت طاری رہی اور عجیب قسم کی بے چینی' ڈر اور اضطراب تھا کہ نامعلوم کس گناہ کی پکڑ میں یہ شخص مبتلا تھا انسان جب گناہ کرتا ہے، اللہ کی نافرمانی کرتا ہے تو بھول جاتا ہے کہ قبر میں جانا ہے۔ کیا پتہ قبر جگہ دیتی ہے یا نہیں؟

جیسی کرنی ویسی بھرنی

ہمارے پڑوس میں ایک پٹواری صاحب رہا کرتے تھے' گھر میں دولت کی ریل پیل تھی۔ کھانا پینا اچھا تھا۔ لوگوں کا آنا جانا رہتا تھا۔ گویا گھر میں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ اگر کوئی چیز نہیں تھی تو وہ تھا "سکون"۔ پٹواری صاحب نے دو شادیاں کیں پہلی بیوی سے ایک بیٹی ہے' بیٹی بھی نہایت خوبصورت اور صحت مند تھی مگر بیٹی انتہائی منہ پھٹ اور بدزبان تھی اور بات بات پر بگڑ جاتی تھی۔ بے جا پیار اور دولت نے اس کے مزاج کو بگاڑ دیا تھا۔ اس بیٹی نے اپنے ماں باپ کے ناک میں دم کیا ہوا تھا۔ ماں باپ تو کیا خود پڑوسی بھی تنگ تھے۔ کیونکہ جب بیٹی کو غصہ آتا تو پھر وہ بے قابو ہو جاتی۔ ہمارے گھر اس کی ماں کا آنا جانا تھا۔ ایک دن اس کی ماں نے اپنے دل کا حال سنایا اور عجیب بات کہی کہ سنا ہے جیسی کرنی ویسی بھرنی۔ سب متوجہ ہوگئے کہ پٹواری کی بیوی یہ کیا کہہ رہی ہے۔ اس نے کہا کہ میں بھی غصہ کی بہت تیز تھی مگر اب بچے جوان ہو گئے ہیں تو غصہ کم ہوگیا ہے۔ میں بھی اسی طرح ماں کے ساتھ لڑتی تھی اور میں نے بھی غصہ میں آ کر ایک دفعہ اپنی ماں کو جوتا مارا تھا لیکن میری بیٹی تو روزانہ مجھے جوتے مارتی ہے اور زور زور سے رونے لگی۔ کہنے لگی کہ مجھے بہت پچھتاوا ہے۔ اپنی غلطی کا احساس ہے مگر مجبور اور بے بس ہوں اور پریشان ہوں۔ روزانہ اپنی غلطی کی معافی مانگتی ہوں۔ مجھے پتہ ہے کہ میں نے اپنی امی کو جوتا مارا تھا۔ مجھے اس ایک جوتے مارنے کی سزا میں روزانہ جوتے پڑتے ہیں مگر اس وقت میری آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی تھی اور اب میری بیٹی کی آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہے۔

بیٹے نے والد کو جوتا کیوں مارا؟

ایک دوست نے ایک واقعہ سنایا ہے کہ ہمارے قریب ہی ایک گھرانہ رہتا ہے۔ والد کی عمر 60' 65 سال کے قریب ہے۔ لیکن ان کے چہرے پر خوشحالی کے آثار نہیں ہیں بلکہ پریشانی اور ویرانی ٹپکتی رہتی ہے۔ معاشی لحاظ سے بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ مگر اس کے باوجود ان کے گھر میں ہر وقت دنگا فساد رہتا ہے۔ باپ اور بیٹا ہر وقت آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں اور لڑائی کی بظاہر وجہ بھی سمجھ نہیں آتی۔ باپ اور بیٹا ایک دوسرے کو بہت زیادہ گالیاں دیتے ہیں۔ ایک دن والد روتا ہوا آیا' انتہائی دکھ کے لہجے میں روتے ہوئے شکایت کی کہ آج بیٹے نے انتہا کر دی ہے۔ پہلے تو بیٹا مجھے گالیاں دیتا تھا لیکن آج نے مجھے جوتا اتار کر مارا ہے۔ سب لوگ اکٹھے ہوگئے۔ بیٹے کو بلایا گیا' ایک بزرگ جو قریب ہی رہتے ہیں اور اس خاندان کو عرصہ دراز سے جانتے ہیں اور اس لڑکے کے دادا کو بھی جانتے ہیں، وہ بلا کر بیٹے کو نصیحت کرنے لگے کہ والد کا مقام بہت اونچا ہے۔ جس نے بھی والد کو مارا ہے وہ ہمیشہ ذلیل وخوار ہوا ہے۔ دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی رسوائی ملتی ہے۔ جب یہ بزرگ بیٹے کو نصیحت کر رہے تھے بجائے بیٹے کے والد نے رونا شروع کر دیا اور روتے روتے ہچکی بندھ گئی اور بار بار یہی کہتا تھا کہ یہ بزرگ صحیح فرما رہے ہیں۔ لوگوں نے سمجھا بجھا کر باپ بیٹے کو گھر بھیج دیا اور بیٹے نے آئندہ نہ مارنے کا وعدہ کیا۔ جب تمام افراد چلے گئے تو وہ بزرگ رک گئے' ہم صرف 2' 3 آدمی بچ گئے تھے' ان بزرگ نے عجیب بات بتائی کہ آپ بیٹے کو نصیحت کر رہے تھے اور صلح کی باتیں کر رہے تھے۔ بزرگ نے کہا کہ آپ نے ایک بات نوٹ کی ہوگی کہ جب میں بیٹے کو نصیحت کر رہا تھا تو باپ زار وقطار رو رہا تھا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب یہ شخص خود بیٹا تھا اور اس کا باپ زندہ تھا اس نے اپنے والد کو جوتا مارا تھا اور میں نے اس شخص کو جو اس وقت باپ ہے، یہی نصیحت کی تھی کہ والد کا مقام بہت بڑا ہے لیکن اس نے میری بات نہ مانی۔ آج اس کے بیٹے نے اس کو جوتے سے مارا ہے۔ یہ مکافات عمل ہے۔ وقت کا پہیہ چل رہا ہے جس نے آج جو کچھ زیادتی کی اُس کو اِس کا جواب ضرور ملے گا، مگر انسان سوچتا نہیں ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولا آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں' یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ستمبر کے جوابات

جواب: ناریل کا تیل ۱۰۰ گرام لے کر اس میں رتن جوت ۲۰ گرام بالکل باریک چھان کر ملائیں اور صبح و شام چند ہفتے لگائیں۔ (صفیہ کلثوم کوئٹہ)

جواب: روٹی پر سورۃ کوثر ۳۱۳ بار مع تسمیہ پڑھ کر دہ روٹی دودھ سے لیں ۴۱ دن میں مشکل حل ہوگی۔ (زاہد عزیز، چترال)

جواب: ہمیشہ کیلئے پر کالی مرچ چھڑک کر کھایا کریں کبھی تکلیف نہ ہوگی۔ (عاشق علی ایڈووکیٹ، علی پور)

جواب: کنو کے خشک چھلکے باریک پیس کر اس کے ہمراہ شہد ملا کر ہلکا لگائیں پھر صبح دھولیں ہفتے صرف ۳ بار کریں ۳ ماہ۔ (افشاں فرید، اوکاڑہ)

جواب: سر کے بالوں کے لیے آپ مستقل ہربز اور آملے کا مربہ استعمال کریں۔ یہ مسلسل چند ماہ کرنا پڑے گا جلدی کریں گے تو مایوس نہ ہوں گے۔ (ڈاکٹر عنایت رانجھا، جہلم)

ماہ اکتوبر کے سوالات

سوال:۔ میں تقریباً 4 ماہ سے بیر روزگار ہوں' جہاں نوکری کیلئے جاتا ہوں وہاں سے ناامیدی ہوتی ہے۔ اس سے پہلے 18 ہزار کی تنخواہ پر تھا۔ اب تو مانگ مانگ کر گزارہ کرنا پڑ رہا ہے۔ کسی قاری کے پاس آزمودہ عمل ہو تو براہ مہربانی بتائیں۔ (احمد ضیاء' چکوکی)

سوال:۔ میری عمر 21 سال ہے' میں بچپن میں اندھیرے میں ڈر گئی تھی' وہ ڈر ابھی تک میرے دل میں بیٹھا ہوا ہے۔ بہت پڑھائیاں کی ہیں مگر خوف رہتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے کوئی کام بھی صحیح نہیں کر پاتی ہوں۔ مہربانی کر کے کوئی مختصر اور مجرب عمل بتائیں۔ (ثریا جبیں' اسلام آباد)

سوال:۔ میرا نام احمد اسلم ہے' آج سے دو سال پہلے میرا کاروبار عروج پر تھا۔ 45 ملازم میرے کارخانے میں کام کرتے تھے۔ اچانک کام ختم ہونا شروع ہوا۔ جہاں پر میرے مال کے سوا کچھ بکتا ہی نہ تھا وہاں میرا مال لینے کو کوئی تیار نہیں۔ کرتے کرتے کاروبار ٹھپ کارخانہ بند' اب کسی دوست کی دکان پر ملازم ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آیا کہ میرے ساتھ کیا ہوا ہے' کوئی سود نہیں' ہیرا پھیری نہیں' دھوکا نہیں' کوئی حل بتائیں۔ (احمد اسلم' فیصل آباد)

سوال:۔ میری شادی کو 5 سال ہوگئے ہیں' شوہر ہمیشہ مجھ سے تنگ ہی رہے ہیں' میں پوری کوشش کرتی رہوں کہ کوئی کی' کوتاہی نہ ہو مگر وہ کسی نہ کسی بات پر ضرور ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں۔ بہت کم کسی بات پر مطمئن ہوتے ہیں۔ بلکہ سب کے سامنے بے عزت کر دیتے ہیں۔ میں انہیں قابو میں نہیں کرنا چاہتی کہ وہ میرا حکم مانیں بلکہ صرف یہ کہ مجھ سے مطمئن ہوں' بھروسہ کریں' غلطی پر سمجھایا بھی جا سکتا ہے نہ کہ صرف بے عزت ہی کیا جائے۔ بچے بڑے ہو رہے ہیں' محسوس کرتے ہیں۔ (فرزانہ عظیم' حیدر آباد)

جنات اور جادو کیلئے

سورۃ یٰسین اس طرح پڑھیں کہ پہلی مبین پر پہنچ کر وَاِن یَّکَادُ الَّذِیۡنَ کَفَرُوۡا لَیُزۡلِقُوۡنَکَ بِاَبۡصَارِہِمۡ لَمَّا سَمِعُوا الذِّکۡرَ وَیَقُوۡلُوۡنَ اِنَّہٗ لَمَجۡنُوۡنٌ۔ تین مرتبہ پڑھیں پھر شروع سے دوسری مبین پر پہنچ کر فَکَشَفۡنَا عَنۡکَ غِطَآءَکَ فَبَصَرُکَ الۡیَوۡمَ حَدِیۡدٌ۔ تیسری مبین پر پہنچ کر بھی اسی ترتیب سے پڑھیں۔ ساتویں مبین پر معوذتین تین مرتبہ پڑھیں۔ ایک چھوٹی سی ہنڈیا لیں اور اس میں پانی ڈال کر اپنے پاس رکھیں۔ تین مرتبہ مریض کے سر کے اوپر سے گھمائیں اور عمل مکمل ہونے کے بعد مریض کو کہیں کہ وہ پانی بیری کے درخت پر ڈال دے جنات اور جادو دونوں کیلئے مفید ہے۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج)

(بقیہ: سورۃ القریش کے کرشمات)

نیکی کی طرف راغب ہوگئی ہوں۔ جو بھی کام کرتی ہوں خالص دل سے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کیلئے کرتی ہوں اور دعا مانگتے وقت میرے آنسو خود بخود نکل آتے ہیں اللہ کے عذاب سے ڈر لگنے لگا ہے۔ کوئی بھی گناہ کرنے سے پہلے دل میں خیال ضرور آتا ہے۔ نماز چاہے دن میں ایک ہی پڑھوں مگر پوری توجہ و لگاوٹ سے پڑھتی ہوں۔ سورۃ البقرۃ' سورۃ القریش' دو اصول خزانے' پوری امت کی طرف سے استغفار' آیت الکرسی' اذان' سورۃ یٰسین پر میرا الٹوں یقین ہے اور یہ میرا معمول ہیں۔ کہیں بھی کوئی کام نہ ہو رہا ہو ان میں سے کچھ یاد آ جائے تو پڑھنا شروع کر دیتی ہوں اور ختم ہونے سے پہلے اللہ پاک اچھے سے اچھا نواز دیتے ہیں۔

وظیفہ اور غیبی مدد

وظیفہ پڑھا اور اللہ تعالیٰ سے غیبی مدد کی دعا مانگی یقین مانیے کہ مجھے پیپر کے دوران ایسا لگا جیسے میری واقعی ہی اللہ تعالیٰ غیبی مدد کر رہے ہیں

میں نے عبقری میں محترم سبحان اللہ صاحب کا دیا ہوا یہ وظیفہ پڑھا۔ "اول و آخر تین بار درود شریف' ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ اور تین مرتبہ سورہ اخلاص" اس وظیفہ کا ذکر حکیم صاحب نے ایک دفعہ اپنے درس میں بھی فرمایا تھا۔ عبقری میں پڑھنے سے اور حکیم صاحب کے بتانے پر میں نے یہ وظیفہ کئی دفعہ آزمایا ہے اور مجھے اس سے بہت فیض ہوا۔ یہ وظیفہ پڑھنے سے میں نے جو بھی دعائیں مانگیں، الحمدللہ وہ فوراً قبول ہوئیں۔ ایک دفعہ میری فیس کا بندوبست نہیں ہو رہا تھا اور ہم بہت پریشان تھے۔ میری والدہ نے کہا کہ یہ وظیفہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگو چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ کی مدد سے پیسوں کا بندوبست فوراً ہوگیا۔

میں نے اپنے امتحانوں میں بھی یہی وظیفہ پڑھا اور اللہ تعالیٰ سے غیبی مدد کی۔ دعا مانگی یقین مانیے کہ مجھے پیپر کے دوران ایسا لگا جیسے میری واقعی ہی اللہ تعالیٰ غیبی مدد کر رہے ہیں اور میرا رزلٹ بہت اچھا آیا۔ اس کے بعد میرا یقین اور زیادہ پختہ ہوگیا۔ میں نے اپنی جن دوستوں کو اس وظیفے کا بتایا انہوں نے بھی اس کو پڑھا اور فیض پایا۔ (سمعیہ منظور)

کھانسی کے چند کامیاب نسخے

☆ ایک چمچ سیاہ پسی مرچ' 60 گرام گڑ میں ملا کر گولیاں بنا لیں۔ آدھی صبح' آدھی شام چوسیں۔

☆ آدھا گرام پسی ہوئی پھٹکری شہد میں ملا کر چاٹنے سے دمہ یا کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

☆ کھانسی بار بار ہو تو مصری منہ میں ڈال لیں۔

☆ چھوہارا گرم ہے لیکن چھاتی اور پھیپھڑوں کو قوت دیتا ہے' بلغم اور سردی میں مفید ہے۔

☆ انجیر دمہ میں مفید ہے جس میں بلغم نکلتا ہو۔ اس سے بلغم باہر نکلتا ہے اور مریض کو فوراً آرام ہوتا ہے۔

☆ میتھی دانہ 4 چمچ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ آدھا پانی رہنے پر چھان کر گرم گرم پئیں۔

☆ چھوٹی الائچی کھانا بھی مفید ہے۔

(ایم ایم رضا چودھری)

آپ کا خواب اور تعبیر

دلی مراد

میں نے دیکھا کہ میرے ابو حج پر جا رہے ہیں اور میری خالہ خالو ہمارے گھر مٹھائی لے کر آئے ہیں' جن کے بیٹے کو میں پسند کرتی ہوں۔ پھر میں نے دیکھا کہ میں ان کے گھر پر ہوں اور بہت سخت بیمار ہوں۔ ان کا بیٹا دور سے مجھے اشارے سے سلام کرتا ہے اس لئے کہ ان کا بیٹا بہت ڈرتا ہے میرے معاملے میں (حقیقت میں بھی) پھر پتہ نہیں کیسے ہمت کرتا ہے اور میرے پاس آکر بیٹھ جاتا ہے۔ میرا حال احوال پوچھتا ہے پھر اس کی امی میرے لئے کھانے کی کوئی چیز لے کر آتی ہیں۔ وہ اپنی امی کے ہاتھ سے لے کر کہتا ہے کہ میں اسے خود کھلاؤں گا۔ خواب میں مجھے اس سے یا اس کے گھر والوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی بیماری کی وجہ سے جبکہ حقیقت میں مجھے اس سے بات کرکے اور خالہ کے گھر جاکر بہت خوشی ہوتی ہے۔ (رانی۔ لیہ)

تعبیر: ماشاء اللہ مبارک خواب ہے اور آپ کی کوئی دلی مراد پوری ہونیکا اشارہ ہے۔ "یَابَدِیْعُ" کثرت سے پڑھا کریں اور شریعت کی پابندی کریں۔

نجومی

میں نے دیکھا کہ ایک نجومی بہت سے قیمتی پتھر لے کر بیٹھا ہے' میرا دل چاہتا ہے کہ میں اسے اپنا ہاتھ دکھاؤں۔ پھر سوچتی ہوں کہ ایک تو کسی غیر مرد کو ہاتھ نہیں دیتے' دوسرا یہ اگر یہ مجھے اپنی آنے والی زندگی کی پریشانیوں کے بارے میں بتائے گا تو میں پریشان ہو جاؤں گی۔ پھر بھی میں ہمت کرکے اس کے پاس جاتی ہوں اور اس سے پوچھتی ہوں کہ میرا لکی اسٹون کونسا ہے تو اس نے اپنا انگوٹھا میری پیشانی پر رکھا تو مجھے کچھ ہونے لگتا ہے۔ میں وہاں سے ہٹ جاتی ہوں' پھر دوبارہ آتی ہوں تو وہ وہی عمل کرتا ہے۔ میری آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ایک جنون سا ہونے لگتا ہے۔ نجومی کہتا ہے کہ تمہارے اندر سے شیطان نکل رہا ہے' میں نے کہا کہ ہاں ضرور نکلے اور اسے نکالنے کیلئے میں زور زور سے اللہ اللہ کا ورد کرتی ہوں۔ (ش۔ع، کراچی)

تعبیر: آپ کے خواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اللہ تعالیٰ نے کسی بڑی پریشانی میں گرفتار ہونے سے بچالیا ہے اور آئندہ بھی حفاظت رہے گی (انشاء اللہ) بشرطیکہ شریعت کی پابندی کریں اور روزانہ اسم ذات اللہ 1000 دفعہ پڑھ لیا کریں۔

ناگ

میری امی نے خواب میں دیکھا کہ ہمارے گھر کے ایک کمرے کے کونے میں ایک کالا سیاہ ناگ پڑا ہے۔ امی میرے ابو کو باہر سے بلاتی ہیں کہ آکر اس ناگ کو ماریں۔ پہلے ابو باریک چھری لے کر آتے ہیں تو امی کہتی ہیں کہ ناگ اس چھری سے نہیں مرے گا' بڑا ڈنڈا لے کر آئیں۔ پھر ابو بانس لے کر آتے ہیں۔ جب وہ اس ناگ کو مارنے لگتے ہیں تو وہ میرا چھوٹا بھائی (خ) بن جاتا ہے۔ امی کہتی ہیں کہ یہ بھائی نہیں ناگ ہی ہے جس نے بھائی کی شکل بنالی ہے۔ پھر اس ناگ کو مارنے لگتے ہیں۔ ابو میری امی کو کہتے ہیں کہ اگر چھوٹا بھائی ناگ ہے تو بڑا بھائی بھی ناگ ہوگا۔ پھر میری امی بڑے بھائی کے سر میں بڑا سا ڈنڈا مارتی ہیں کہ اگر بڑا بھائی بھی ناگ ہوا تو وہ ناگ کی شکل میں آجائیں گے لیکن ڈنڈا ان کے سر میں لگنے کے بعد بھی بھائی ناگ نہ بنے۔ (مہک، بورے والا)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے بھائیوں میں پیسے کی محبت بہت زیادہ ہے اور اس بات کا اندیشہ ہے کہ وہ اس محبت میں اپنے قریبی عزیز رشتہ داروں کو نقصان پہنچا دیں۔ آپ انہیں 21 بار پوری بسم اللہ اور 21 بار سورۃ والضحیٰ پڑھ کر پانی میں دم کرکے پلا دیا کریں یہ عمل 21 دن کریں۔

رنگین پتھر

میں نے دیکھا کہ میں اپنے کمرے میں اپنے بیڈ پر بیٹھی ہوں۔ غالباً شام کا وقت ہے اور میں اپنے بھائی کا انتظار کررہی ہوں اور کچھ فکر مند بھی ہوں کہ اس نے آنے میں دیر کردی۔ اچانک وہ آتا ہے (میرا بھائی اس وقت لندن میں ہے) وہ چہرے سے کافی تھکا ہوا لگ رہا ہے جیسے بہت زیادہ کام کرکے آیا ہو۔ وہ آکر میرے ہاتھ میں کوئی چھوٹی سی چیز تھما دیتا ہے جیسے کوئی پتھر ہو۔ اس پتھر کے اندر تین چار رنگ ہیں جن میں سبز' میرون' پیلا رنگ واضح ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے یہ تین چار رنگ ہیں جس کو آپس میں جوڑ دیا گیا ہے۔ میرا بھائی فوراً ہی بیڈ پر میرے پاس ہی تکیہ کے دوسری طرف منہ کرکے لیٹ جاتا ہے۔ میں اس سے پوچھتی ہوں کہ یہ کیا ہے مگر وہ جواب نہیں دیتا۔ میں دوبارہ اس سے پوچھتی ہوں کہ اتنی دیر کیوں لگا دی آنے میں' مگر وہ کوئی جواب نہیں دیتا کیونکہ وہ سو چکا ہوتا ہے۔ (ع۔ ر، لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بھائی کو خوشحالی اور ترقیاں نصیب ہوں گی اور گھریلو زندگی میں بھی اطمینان اور سکون ملے گا۔ آپ اپنے بھائی کو نماز کی پابندی اور کثرت سے صدقہ دینے کی ترغیب دیا کریں۔

بپھری گھوڑی

میں نے دیکھا کہ ایک مین روڈ پر جہاں گاڑیاں وغیرہ آ جارہی ہیں وہاں ایک بپھری ہوئی گھوڑی آتی ہے اور گھوڑی گھبرا کر ادھر ادھر دیکھ رہی ہے جیسے اسے کسی کی تلاش ہو۔ آس پاس لوگ گھوڑی کو دیکھ کر دور ہٹ جاتے ہیں۔ مین روڈ کے قریب سامنے ایک اونچا سا بڑا کمرہ بنا ہوا ہے' کمرے میں 4 یا 5 چارپائیاں بچھی ہوئی ہیں اور لوگ ان پر لیٹے ہوئے ہیں۔ ایک چارپائی پر ہماری بہن (ع) بھی بیٹھی ہوئی ہے۔ وہ گھوڑی کمرے میں جاتی ہے اور ہماری بہن (ع) کی چھاتی کے اوپری حصے میں زور سے سر مارتی ہے اور بھاگ جاتی ہے اور بہن تکلیف کی وجہ سے اپنا سینہ پکڑتی ہے۔ (والدہ معیز' کراچی)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی بہن کے اوپر اثرات ہیں اس کیلئے وہ روزانہ بعد نماز مغرب 125 بار آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیا کریں اور پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔

اخروٹ

میں نے دیکھا کہ میں عمرہ کررہی ہوں لیکن خانہ کعبہ کی عمارت زیر تعمیر ہے لہٰذا دیواروں کی اونچائی تقریباً 2 فٹ ہے اور بلاک وغیرہ ابھی اور رکھے جانے ہیں۔ میرے ساتھ اور لوگ بھی طواف کررہے ہیں۔ میری گود میں ایک ڈیڑھ سالہ بچہ ہے اور 4 سالہ بچہ انگلی تھامے چل رہا ہے اور ساتھ ہی ایک اور بچہ ہے جو کسی اور کا ہے۔ اس کے بال سنہرے ہیں وہ ہمارے ساتھ چل رہا ہے۔ خانہ کعبہ کی ایک دیوار پر سبز طوطا بیٹھا ہے اور دونوں بچے ہر چکر میں اس طوطے کے ساتھ چھیڑ خانی کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے میں چونکہ ڈسٹرب ہوتی ہوں تو اپنے کندھے سے لٹکے تھیلے سے اخروٹ نکال کر ان کو دے دیتی ہوں کہ طوطے کو نہ چھیڑو تاکہ میں یکسوئی سے دعائیں پڑھ لوں اور وہ بچے بھی پرسکون ہوکر چلنے لگتے ہیں۔ (نعمان انصاری' کراچی)

تعبیر: آپ کا خواب آپ کی کمزور دینی حالت کو ظاہر کرتا ہے اور اس بات کا اندیشہ ہے کہ کوئی ظالم دشمن آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرے لہٰذا آپ فوری طور پر مالی صدقہ کا اہتمام کریں اور تقویٰ والی زندگی اختیار کریں۔

اِدھر مرغی مرتی اُدھر آدمی مرجاتا

مرغی جب تک زندہ رہتی جس آدمی کے نام پر کیا گیا تھا وہ اذیت دیکھتا رہتا آخر مرغی مرجاتی اور وہ آدمی بھی مرجاتا جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے۔ ان عورتوں کی تو آخرت خراب ہوئی اور اس بندے کو اللہ میاں خود انعام سے نوازیں گے

اس نے تعویذ کے ٹکڑے ٹکڑے کردیئے

ہماری ایک بھانجی کی کچھ عرصہ پہلے شادی ہوئی۔ ہمارے گھر سے کچھ فاصلے پر انکا گھر ہے۔ اسے عید مبارک کہنے گئی تو اس کی نند نے یہ واقعہ سنایا کہ یہ ہمارے سامنے کی بات ہے وہ لوگ واہ کینٹ رہتے ہیں۔ انہی کی زبانی سنیں کہ میرے شوہر جو کہ مسجد میں ملازم اور بچوں کو درس وغیرہ دیتے ہیں بتارہے تھے کہ 3 عورتیں آئیں رکشہ والے سے کہا کہ ہمیں قبرستان لے جاؤ لیکن جدھر سے لے کر جاؤ گے واپسی پر وہیں پھر اتارنا ہوگا۔ اس نے کہا ٹھیک ہے' قبرستان چلے گئے، انہیں جو بھی کام وغیرہ تھا کیا اور واپس آ کر اسی جگہ اتر گئیں۔ نجانے کیوں اس رکشہ والے کے دل میں آئی کہ کیوں نہ جا کر دیکھوں کہ انہوں نے قبرستان میں کیا کیا ہے ''شاید وہ دور سے دیکھتا رہا تھا' جب وہ گیا تو ایک گڑھا سا قبروں کے درمیان بنا ہوا دیکھا۔ کھودا تو زندہ مرغی نکلی وہ گھر لے آیا' بیوی نے پوچھا یہ کہاں سے لی تو کہا بس ایسے ہی کسی دوست نے دے دی ہے۔ کچھ روز گزرے تو بیوی نے کہا کہ دانہ پانی تو کھاتی ہے لیکن بیٹ' پیشاب وغیرہ نہیں کرتی۔ انہیں تشویش ہوئی کہ آخر دیکھیں تو کیا ماجرا ہے۔ جب تحقیق کی تو دیکھا اس کی پاخانہ والی جگہ پر ٹانکے لگے تھے۔ جیسے ہی کھولا تو تعویذ گر پڑے۔ خیر مرغی تو آزاد ہوگئی لیکن وہ آدمی پریشان کہ یہ تعویذ آخر کس مقصد کیلئے تھے۔ اس نے جا کر دو تین آدمیوں کو دکھائے لیکن کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ پھر ایک کالے جادو والے کے پاس گیا اس نے تعویذ دیکھتے ہی کہا 4 ہزار روپیہ لے لو اور تعویذ مجھے دے دو لیکن وہ آدمی بضد تھا پہلے یہ بتاؤ کہ یہ کس مقصد کیلئے تھا پھر دوں گا۔

آخر کار اس نے بتایا کہ اس مرغی پر عمل کیا گیا تھا جب تک یہ زندہ رہتی تو جس آدمی کے نام پر جادو کیا گیا تھا وہ اذیت دیکھتا رہتا۔ آخر مرغی مرجاتی اور وہ آدمی بھی مرجاتا۔ تو نے بہت بڑا کام کیا کہ ایک زندگی بچالی۔ اب یہ تعویذ مجھے دے دے۔ مگر اس اللہ کے نیک بندے نے کیا کیا کہ تعویذ ٹکڑے ٹکڑے کر کے اس کے منہ پر مارے کہ تجھے دوں تاکہ تو کسی اور کی زندگی سے کھیلے۔ میں نے یہ واقعہ سن کر اسے کہا کہ یقیناً وہ کوئی نیک آدمی ہوگا یعنی جس کے لئے لکھا گیا تھا اسے میرے رب نے تکلیف سے بچانا تھا تو خود ہی اسباب پیدا کر دیئے۔ ورنہ رکشہ والے کو کیا پڑی تھی، دوبارہ جانے کی۔ واقعی وہ مسبب الاسباب ہے۔ سبحان اللہ۔ زندگی' موت' رزق' صحت اور ساری باتوں کا مالک صرف اور صرف اللہ ہے۔ یہ سن کر بندہ کا یقین اپنے رب سوہنے پر اور پختہ ہوتا ہے۔ اس سے آپ خود سوچیں کہ جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے۔ میں نے کہا ان عورتوں کی تو آخرت خراب ہوئی اور اس بندے کو اللہ میاں خود انعام سے نوازیں گے۔ (اللہ کی نیک بندی)

اللہ تعالیٰ نے اولاد دے دی

میری بھتیجی کی جیٹھانی فوت ہوئی۔ ہم اس کے ہاں تعزیت کیلئے گئے۔ وہاں ایک بزرگ خاتون، جو ہماری بھی رشتہ دار لگتی ہیں، سے ملاقات ہوئی۔ دینی موضوع پر کافی گفتگو ہوئی۔ انہوں نے بات شروع کی کہ میرے بڑے لڑکے کی اولاد نہیں تھی امریکہ تک ڈاکٹرز سے چیک کروالیا تو انہوں نے کہا کہ اس کی تو اولاد ہو ہی نہیں سکتی۔ وہ بولی میں نے بھی کافی دعائیں کیں لیکن پھر خیال آیا کہ سب سے بڑا ڈاکٹر تو اوپر والا ہے۔ وہ جو چاہے کرسکتا ہے، میں اسی سے مانگوں گی اور اب ماشاء اللہ میرے تین پوتے ہیں۔ کافی عرصہ سے وہ لوگ پنڈی میں رہتے ہیں۔ بتارہی تھیں کہ ایک نیک خاتون سے ملاقات ہوئی انہوں نے مجھے جو طریقہ بتایا میں اب تک اسی پہ عمل کرتی آرہی ہوں۔ ویسے تو ساری مخلوق اسی کی ہے۔ وہی بہتر جانتا اور نوازتا ہے لیکن انداز ہر ایک کا جداگانہ ہے۔ انہوں نے جو وظیفہ بتایا تحریر کر رہی ہوں تاکہ کسی کا بھلا ہوجائے اور مجھ مسکین کو دعائیں مل جائیں۔ انہوں نے بتایا کہ نئے چاند کی پہلی جمعرات یعنی نوچندی کو رات بارہ بجے اٹھ کر دو رکعت نماز نفل یوں ادا کرنے ہیں کہ گھر کے کسی فرد یہاں تک کہ شوہر کو بھی پتہ نہ چلے۔ یہ اس لئے کہ مکمل اسی کے ہوکر پہلے مکمل وضو کریں پھر اپنے بال کھول کر کاندھے پر ڈال کر چادر اوڑھ لیں اور دو نفل ادا کر کے ان کا ثواب حضرت خاتون جنت کو ہدیہ کریں اور حضور پرنور صلی اللہ علیہ وسلم کا واسطہ دے کر گڑگڑا کر اللہ سے مانگیں۔ انشاء اللہ 3 جمعرات گزرنے پر مقصد برآئے گا لیکن پورا ہونے کے بعد شکرانے کے طور پر پڑھتے رہنا چھوڑنے نہیں۔ ان کا چہرہ نورانی تھا یعنی گواہی دے رہا تھا کہ وہ سچ کہہ رہی ہیں۔ (والدہ محمد نوید چکوال)

بلڈپریشر سے نجات

وہ پوچھنے لگا کہ تین دن سے تو بالکل ایک جیسا تھا۔ اچانک کیا استعمال کیا ہے کہ بی پی نارمل ہوگیا۔

یہ سال 2003ء کے موسم گرما کی بات ہے۔ میں اتوار کی چھٹی گھر گزارنے کے بعد گورنمنٹ سیڈ فارم احسان پور جارہا تھا۔ جہانیاں سے ملتان کی ویگن پر سوار ہوا۔ بالکل تندرست تھا۔ ملتان پہنچ کر اچانک میرا بلڈ پریشر کم ہوگیا۔ مجھے پتہ نہیں چل رہا تھا کہ اچانک کیا ہوا۔ آنکھیں کھل نہیں رہی تھیں۔ میں کوٹ ادو جانے کیلئے ویگن سٹینڈ پر جا کر تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ چارپائی پر لیٹا رہا اور سوچتا رہا کہ واپس گھر جاؤں یا آگے جاؤں۔ تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ بعد میں کوٹ ادو والی ویگن پر بیٹھ گیا اور پھر وہاں سے احسان پور پہنچا۔ میرے دفتر کے ساتھ بنیادی مرکز صحت ہے۔ وہاں سے اپنا بلڈ پریشر چیک کروایا جو کہ 60/80 تھا۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق خوراک اور میڈیسن استعمال کی۔ صبح شام بلڈ پریشر بھی چیک کرواتا رہا مگر تین روز تک کوئی افاقہ نہ ہوا۔ چوتھے روز نماز عصر ادا کرنے کے بعد میں بیٹھا ہوا تھا کہ اچانک مجھے خیال آیا کہ میں اپنے مرشد سے رابطہ کر کے بتاؤں۔ میں نے لاہور فون کر کے حکیم صاحب سے عرض کی تو انہوں نے فرمایا کہ آپ باوضو ہیں۔ میں نے عرض کی کہ ابھی نماز عصر ادا کر کے آیا ہوں اور باوضو ہوں۔ تو حکیم صاحب نے فرمایا کہ قرآن کریم کی آخری دو سورتیں سورۃ فلق اور سورۃ الناس تین تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرو اور دس منٹ بعد مجھے بتانا۔ میں نے وہیں بیٹھے بیٹھے یہ عمل کیا تو ایسے محسوس ہوا کہ میرے سر سے آگ کا گولہ نکل کر اوپر کو جارہا ہے۔ دو تین منٹ تک یہی کیفیت رہی۔ اس کے بعد مجھے محسوس ہوا کہ میری طبیعت ٹھیک ہوگئی ہے۔ میں نے دوبارہ ڈسپنسر کو بلوایا جو ابھی ایک گھنٹہ پہلے میرا بی پی چیک کر کے گیا تھا۔ دوبارہ اس نے چیک کیا تو بالکل نارمل تھا۔ وہ پوچھنے لگا کہ تین دن سے تو بالکل ایک جیسا تھا۔ اچانک کیا استعمال کیا ہے کہ بی پی نارمل ہوگیا۔ میں نے ان کو وہ عمل بتایا تو وہ تمام حیران رہ گئے اور بہت خوش ہوئے۔

بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔

یادِ اشت بحال رکھنے کے سائنسی گُر

ماہرین کا کہنا ہے کہ الزائمر کا مرض ایک ارتقائی عمل ہے جس میں مریض دھیرے دھیرے یادداشت کھونے لگتا ہے۔ آغاز میں مریض اپنے روزمرہ معمولات بھولنے لگتے ہیں تاہم بھولنے کی عادت میں مبتلا افراد الزائمر کے مریض نہیں ہوسکتے۔

(ڈاکٹر آصف محمود جاہ)

ماہرین صحت نے نئے جائزوں کے بعد کہا ہے کہ الزائمر کے مریض نشاستہ والی غذائیں کھانے سے گریز کریں۔ برطانیہ میں الزائمر پر تحقیق کرنے والے ایک ادارے کے ماہرین نے یہ بھی تجویز کیا ہے کہ بڑھاپے کے اس مرض میں مبتلا افراد نمک' نشہ آور مشروبات' سگریٹ' مصنوعی غذاؤں سے بھی پرہیز کریں اور ایسی اشیاء کھائیں جن میں وٹامن اے اور سی بڑی مقدار میں پائے جائیں اور اس کے علاوہ سبز چائے کا استعمال بھی مفید ہوگا۔ واضح رہے کہ الزائمر ایک ایسا مرض ہے جس کے اسباب کے بارے میں ماہرین صحت ابھی تک نہیں جان پائے۔ تاہم ان کی رائے ہے کہ مختلف عناصر اس کی وجہ بنتے ہیں جن میں عمر کا بڑھ جانا سب سے زیادہ کردار ادا کرتا ہے۔ بلند فشار خون' تمباکو نوشی کے عادی اور کولیسٹرول کی زیادہ مقدار رکھنے والوں کو اس مرض کیلئے زرخیز زمین شمار کیا جاتا ہے۔ سر میں لگنے والی چوٹ سے بھی بڑھاپے میں الزائمر کا مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ الزائمر کا مرض ایک ارتقائی عمل ہے جس میں مریض دھیرے دھیرے یادداشت کھونے لگتا ہے۔ تاہم بھولنے کی عادت میں مبتلا افراد الزائمر کے مریض نہیں ہوسکتے۔ آغاز میں مریض اپنے روزمرہ معمولات بھولنے لگتے ہیں۔ اس دوران مقامات' چیزوں اور لوگوں کے نام بھی اس کے ذہن سے محو ہونے لگتے ہیں۔ مریض میں قوت فیصلہ کمزور پڑنے لگتی ہے اور وہ زندگی میں کسی بھی قسم کی تبدیلی میں مزاحمت کی قوت بھی کھونے لگتے ہیں۔ دوسرے درجے کے الزائمر میں مریض کے طرزِ عمل میں تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں اور وہ اپنے آس پاس والوں پر چوری کے الزامات عائد کرنے لگتے ہیں اور دن کے اوقات میں ان کی نیند بڑھ جاتی ہے لیکن راتوں کو جاگنا ان کی زندگی میں در آتا ہے۔ ایسے افراد کو اپنی فکر منظم رکھنے میں بھی مشکل پیش آتی ہے اور اکثر ایک ہی بات دہراتے چلے جاتے ہیں۔ الزائمر کے آخری درجے میں ایسے افراد کو انتہائی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ وہ اکثر بیٹھے بیٹھے چیخنے چلانے لگتے ہیں اور اپنی پہچان تک بھول جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں ان کی کھانے کی عادات میں بھی خطرناک تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

گنجے پن کا علاج

گنجا پن زیادہ تر خون کی کمی' طویل بیماری' کھانے میں بے اعتدالی اور بلا وجہ دواؤں کے استعمال سے ہوتا ہے۔ گنجا پن آج کے دور کا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ لمبے اور خوبصورت بال سب کو بھلے لگتے ہیں۔ خصوصی طور پر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بالوں کو لمبے اور خوبصورت بنانے کے طریقے ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ بال گرنا شروع ہوجائیں تو پھر اس کے تدارک کیلئے مختلف دواؤں کی تلاش ہوتی ہے۔ گنجے پن اور سر کی خشکی دور کرنے کے دعویٰ کے ساتھ ہزاروں کریمیں' دوائیاں' شیمپو' تیل' جیل وغیرہ دستیاب ہیں۔ ان کے مضر اثرات یہ ہیں۔ لگانے کی جگہ پر خارش' الرجی اور سوجن۔ جلد میں جذب ہوکر دوران کی رفتار اور بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

احتیاط:۔ مندرجہ ذیل افراد مائنوکیسین استعمال نہ کریں' حاملہ عورتیں' بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں' کوئی ایسی دوا بھی استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو معلومات نہ ہوں۔

بالوں کا گرنا خاص طور پر نوجوان لڑکے لڑکیوں کیلئے بہت پریشان کن مرحلہ ہوتا ہے کیونکہ اس سے چھوٹی عمر میں ہی ادھیڑ عمر کا گمان ہوتا ہے۔ پھر لمبے اور خوبصورت بال تو عورتوں کی خوبصورتی کے ضامن ہوتے ہیں۔ بالوں کا گرنا یا گنجا پن زیادہ تر ان لوگوں میں ہوتا ہے جن میں خاندان کے زیادہ لوگ پہلے سے گنجے ہوں' اس کے علاوہ کھانے پینے میں بے اعتدالی' حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی نہ گزارنے' ہر وقت پریشان و متفکر رہنے' خون کی کمی' لمبی بیماری' دواؤں کے غیر ضروری استعمال کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہوجاتے ہیں۔ گنجا پن اور بال گرنا چونکہ ایک عالمی مسئلہ ہے اس لئے اس کے حل کی متواتر کوششیں کی جارہی ہیں' آج کل مصنوعی بال لگانے کا بڑا چرچا ہے' اس کے علاوہ کئی لوگ وگ بھی استعمال کرتے ہیں' سینکڑوں کی تعداد میں شیمپو' جیل اور تیل وغیرہ دستیاب ہیں جن کے اشتہاروں میں بڑے بڑے دعوے کیے جاتے ہیں کہ دو سے چار ہفتے میں بال اُگ آئیں گے۔ اس کے علاوہ سر کی خشکی دور کرنے کیلئے بالوں کی حفاظت کی جائے' ان کی صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے تو سر کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔ گنجے پن کی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی کسی دوا کو استعمال نہ کیا جائے جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو پوری پوری معلومات نہ ہوں۔

آسان اور متبادل علاج:۔ بالوں کی حفاظت' خشکی دور کرنے اور بالوں کو گرنے سے بچانے کیلئے خشک بالوں میں نہانے سے پہلے سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کریں یا رات کو سر پر تیل لگالیں اور صبح اٹھ کر سر دھولیں۔ دو بڑے چمچ میتھی کے بیج رات بھر پانی میں بھگوئیں' صبح ان کا لیپ بنا کر تمام سر میں لگائیں' گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد ریٹھا اور سیکا کائی کے سلوشن (محلول) سے دھولیں، خشکی وغیرہ کا مجرب علاج ہے۔ ٹھنڈے پانی سے سر دھوکر 5 سے 10 منٹ تک انگلیوں کی پوروں سے مساج گنجا پن کا بہترین علاج ہے۔ خشک بالوں میں ہفتہ میں ایک بار انڈے کو پھینٹ کر اچھی طرح لگائیں اور پھر سر کو صابن یا شیمپو سے دھولیں' خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر سر کی مالش کریں اور اس کے بعد سر دھولیں۔ سر کی خشکی دور کرنے کیلئے ناریل اور مہندی کا تیل ہم وزن ملا کر بالوں میں لگائیں۔ مہندی میں لیموں کے چند قطرے اور انڈا ملا کر بالوں میں لگائیں' پھر ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں' خشکی سے نجات مل جائے گی۔ سر میں زیادہ میل وغیرہ جمع ہوگئی ہو تو اسکو نکالنے کیلئے سرکہ کو تیل یا پانی میں ملا کر لگائیں سر صاف ہوجائے گا۔ کلونجی کو پانی میں ملا کر لگانے سے سر کے بال مضبوط ہوجاتے ہیں اور بال گرنے سے رک جاتے ہیں۔

اوپر دی گئی ہدایات کے ساتھ ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں' سادہ اور متوازن غذا کھائیں' مثبت سوچ اپنائیں' ہر کام کو میانہ روی سے کریں' انشاءاللہ آپ ہر لحاظ سے صحت مند رہیں گے۔

اچھے حالات: جس کے گھریلو یا کاروباری حالات خراب ہوں اسے چاہئے کہ اَلۡخَبِیۡرُ کثرت سے پڑھے' حالات اچھے ہوجائیں گے (انشاءاللہ)۔

پودینہ قدرت کا انمول تحفہ

راحت نسیم سوہدروی

عام طور پر کھانوں کو خوش ذائقہ اور خوشبودار بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور پودینہ کی چٹنی کو بطور ہاضم ولذت موسم گرما میں متوسط وغریب گھرانوں میں بطور سالن استعمال کیا جاتا ہے۔ پودینے کی چائے دوائی کے لحاظ سے بہت مفید ہے

کھانوں کو خوش ذائقہ اور خوشبودار بنانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ پودینہ کی چائے' دوائی کے لحاظ سے بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی' کھانسی' زکام میں کیا جاتا ہے' دن بھر کی تھکن ختم کردیتی ہے' گیس کی شکایت ختم اور آنتوں کو صاف کرتی ہے' بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔

پودینہ جسے ہمارے ہاں عام طور پر کھانوں کو خوش ذائقہ اور خوشبودار بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور پودینہ کی چٹنی کو بطور ہاضم ولذت موسم گرما میں متوسط وغریب گھرانوں میں بطور سالن استعمال کیا جاتا ہے۔ اس بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ پودینہ قدرت کی عطا کردہ بہت سی خصوصیات سے مالا مال ہے۔

افعال وخواص:۔ اطباء نے پودینہ پر بہت تحقیقات کی ہیں اور اس کے درج ذیل غذائی و دوائی فوائد کی نشاندہی کی ہے۔ پودینہ نظام ہضم سے متعلقہ امراض میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ پھولنا' درد ہونا' کھٹی ڈکاریں آنا' جی متلانا اور قے ہونا میں فائدہ مند ہے۔ پودینہ الرجی (زود حساسیت) میں بہت موثر تدبیر ہے' پتی اچھلنا (چھپاکی) الرجی کی ایک قسم ہے جس میں جسم میں کسی جگہ یا کئی جگہ خارش ہوتی ہے پھر سرخ دھبے (دھپڑ) بن جاتے ہیں جو تھوڑی دیر بعد ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ اس تکلیف میں پودینہ سبز دس پتے ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر روزانہ رات سونے سے قبل' بیس یوم تک استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پودینہ خون سے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یرقان میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ جن لوگوں کو جی متلانے یا قے آنے کی شکایت و جگر کا فعل سست ہو اور اس سبب بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو' رنگت زرد رہتی ہو' یا ان عوامل کے سبب خون کا دباؤ (بلند فشار خون) بڑھ جاتا ہو۔ ان کے لئے یہ جوشاندہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ نسخہ محترم شہید پاکستان حکیم محمد سعید کا معمول مطب بھی تھا۔ **ھوالشافی:** ریان (سونف) چھ گرام' پودینہ خشک چھ گرام' مویز منقی نو گرام' آلو بخارا خشک پانچ دانہ' آدھے گلاس پانی میں ڈال کر جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پی لیا جائے۔ اگر موسم گرما ہو تو یہ نسخہ رات کو پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر نوش جاں کریں۔ یہ عمل بیس یوم تک کافی رہے گا۔

اسہال (دست آنا) اور ہیضہ میں پودینہ کے پتوں کو نمک لگا کر کھانا یا اس کی چٹنی کا استعمال مفید ہے اور اس کا جوشاندہ بھی اچھی تدبیر ثابت ہوا ہے۔ پودینہ سبز 60 گرام یا پودینہ خشک 10 گرام' دارچینی 3 گرام' الائچی کلاں 3 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا جائے۔

پودینہ میں تریاقی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔ خصوصاً بچھو' بھڑ' چوہے وغیرہ کے کاٹنے پر پودینہ پیس کر لیپ کیا جاسکتا ہے۔ جو خواتین ماہانہ ایام کی کمی کے عارضہ میں مبتلا ہوں وہ پودینے کی چائے استعمال کریں۔ پودینہ بلغم کو پتلا کرتا ہے اور مسکن ہے۔ پودینہ سے طب کے کئی مرکبات تیار کئے جاتے ہیں جن میں جوارش پودینہ' قرص پودینہ' جوارش انارین اور عرق پودینہ شامل ہیں۔ یہ مرکبات اور ادویہ معدہ کی خرابی کے امراض میں بہت موثر ہیں۔

پودینہ کی چائے:۔ پودینے کی چائے دوائی کے لحاظ سے بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی' کھانسی' زکام میں کیا جاتا ہے۔ دن بھر کی تھکن ختم کردیتی ہے۔ گیس کی شکایت ختم اور آنتوں کو صاف کرتی ہے۔ بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ نظام ہضم کی اصلاح کرتی ہے۔ متلی کی صورت میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملالیں۔ پودینہ کی چائے سانس کی نالی کی سوجن' برونکائٹس' دردسر اور کھانسی زکام میں مفید ہے۔ ایک کپ چائے دن بھر کی تھکن ختم کردیتی ہے' آنتوں کو صاف کرتی ہے جس سے سانس میں ناگوار بو کی شکایت ختم ہوجاتی ہے۔

جی متلانا یا قے آنا: جن لوگوں کو جی متلانے یا قے آنے کی شکایت ہوجائے وہ پودینہ دس پتے اور چھوٹی الائچی دو عدد کے ساتھ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیں، شکایت جاتی رہے گی (انشاء اللہ) روغنی اور دیر ہضم ثقیل اشیاء کے استعمال کے بعد ٹھنڈی بوتلوں کی جگہ پودینہ اور لیموں کی چائے مفید ہے۔

بدہضمی: بدہضمی' اپھارہ' ریاحوں کی صورت میں پودینہ کا رس پانی میں ملاکر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پتھری گردہ ومثانہ:۔ بتھوے کی سبزی میں پودینہ ڈال کر کھانے سے پتھری کا مرض ختم ہوجاتا ہے۔ ایسا ایک ماہ تک کریں یا فائدہ ہونے تک۔

پودینہ کا شربت:۔ پودینہ کی بڑی گڈی دھولیں۔ اس کے بعد ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کا رس نچوڑ لیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹہ تک اسی طرح رکھا رہنے دیں پھر جگ میں بھر لیں اور برف ڈال کر اس میں ادرک کا سرکہ 20 گرام اور پودینہ کی چند پتیاں ڈال کر پیس لیں یہ نہایت خوش ذائقہ شربت ہوگا جو دل ودماغ کیلئے مفید ہے۔

گیس ریاح:۔ بوعلی سینا نے پودینہ کا کھانا اور چبانا ریاح و گیس کیلئے مفید قرار دیا ہے۔

ایک حکایت:۔ پودینہ کے متعلق درج ذیل حکایت سے اس کی تاریخی حیثیت واضح ہوتی ہے نیز یہ کہ قدیم حکماء بھی اس سے اچھی طرح آگاہ تھے۔ قدیم یونانیوں کا عقیدہ تھا کہ نتھا ایک یونانی دوشیزہ کا نام تھا جس کا حسن وجمال قابل رشک تھا وہ یونانی دولت کے دیوتا (پلوٹو) کی محبوبہ تھی اور اسے پلوٹو کی اہلیہ پروسہ پائن (ہندو عقائد کے مطابق دولت کی دیوی) نے حسد اور رشک کی بناء پر ایک نبات میں بدل دیا تھا اور اسی نبات کو لاطینی میں نتھا جبکہ اردو میں پودینہ کہتے ہیں۔ یونانی اطباء میں سے حکیم ساؤ فرطس نے بھی اس کا ذکر کیا ہے۔ اہل چین وجاپان بھی دو ہزار سال سے پودینہ کے خواص سے واقف ہیں۔ ماہرین طب نے جو تحقیقات کی ہیں اس کے مطابق یہ ایک اہم نبات ہے جو دوائی کے اعتبار سے استعمال ہوتی ہے اور بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ مگر ہمارے ہاں کثیر مقدار میں غذائی استعمال ہے اور اس کا سالن وسلاد خوشبودار اور ہاضم چٹنی کے طور پر موسم گرما کی دوپہروں میں عام طور پر کیا جاتا ہے۔

محافظ حسن:۔ پودینہ حسن کا محافظ بھی ہے۔ چہرے کے داغ دھبے' کیل مہاسوں سے نجات کیلئے تازہ پودینہ خالص سلاد کے ساتھ پیس کر متاثرہ مقامات پر لیپ کیا جاتا ہے۔ چند دنوں میں داغ دھبے' کیل مہاسے صاف ہوکر جلد کا رنگ نکھار دیتے ہیں۔ اتنی خصوصیات کا حامل عطیہ خداوندی پودینہ دعوت دیتا ہے کہ اس کے غذائی اور دوائی فوائد حاصل کریں۔

چیچک کے داغ

خالص پستہ لیجئے اور اسے پیس کر سفوف سا بنالیجئے اور پھر رات کو سوتے وقت چیچک کے داغوں پر مسلسل ملیں چھ ماہ ایسا کرتے رہیں۔ پہلے داغ مدہم ہونگے اور پھر آہستہ آہستہ ختم ہوجائینگے۔ اس طریقے میں آپ کو انتظار کرنا پڑے گا۔ مگر اس انتظار کا نتیجہ خوبصورتی کی شکل میں سامنے آئے گا۔ (ثوبیہ صادق، بہاولپور)

آنکھوں کے دُکھنے کیلئے: اگر مسلسل کام کرنے کی وجہ سے آنکھیں تھک گئی ہوں اور دُکھ رہی ہوں تو کھیرے کے قتلے آنکھوں پر رکھیں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

لقوہ کی تمام علامات ختم ہوگئیں

میری والدہ کو لقوہ کی شکایت ہوگئی۔ میں مسجد سے والد کے گھر پہنچا تو دیکھا والدہ کا چہرہ ٹیڑھا ہوگیا تھا اور آواز بدل گئی تھی۔ میں نے بھابھی سے کہا کہ میں تمہیں دوائی بتاتا ہوں وہ استعمال کرائیں میں نے ان کو بتایا کہ 10 قطرے روغن کلونجی، شہد ایک چمچ، نیم گرم پانی میں ملا کر پلائیں۔ میں نے مزید نسخہ جات کتب سے تلاش کیے۔ مغرب کو پہنچا والدہ کی لقوہ کی تمام علامات مذکورہ دوائی سے ختم ہوچکی تھیں آواز اور چہرہ بالکل درست ہوگیا تھا۔ مزید مولی کے تخم کا چہرہ پر لیپ کیا اور چار پوتھی لہسن باریک پیس کر شہد ملا کر چٹایا لیکن پہلی خوراک سے ہی درست ہوگئی تھیں۔ (الحمدللہ)

ہاتھ پاؤں کانپنے کا عارضہ جاتا رہا

میرے والد صاحب کو ہاتھ پاؤں کانپنے کا عارضہ لاحق ہوگیا۔ کوئی چیز پکڑ نہیں سکتے تھے۔ کھانے پینے کی چیزیں پکڑتے تو ہاتھ کانپتے تھے۔ کھا پی نہیں سکتے تھے۔ ہم ہی کھلاتے اور پلاتے تھے۔ رات عشاء کے وقت استنجا کیلئے اٹھے تو ٹانگیں کانپنے لگیں۔ بغیر استنجا کیے بستر پر لیٹ گئے۔ میں نے انہیں 6 قطرے ممتاز روغن کلونجی ایک چمچ شہد پانی میں ملا کر پلایا جس سے بدن کا کانپنا ختم ہوگیا مزید والد صاحب خود کھانے پینے لگے مزید کچھ دنوں کے استعمال سے چلنے پھرنے لگے۔

تھیلسیمیا کی مریضہ شفاء یاب ہوگئی

ہائی سکول کے ٹیچر عبدالغنی صاحب کی بیٹی عمر 13 سال تھیلسیمیا کی مریضہ ہیں۔ ہر ماہ خون کی بوتل لگتی ہے۔ ہزاروں روپے علاج پر خرچ ہوچکے ہیں لیکن صحت کا کہیں نام ونشان نہیں۔ میں نے آپ کی ہدایت کے مطابق آدھا چمچ شربت گھیکوار' کلونجی استعمال کرایا (دن میں پانچ بار) ایک مہینہ میں نوید سحر پھوٹی۔ تاریکی اور مایوسیوں نے دم توڑ دیا اور مریضہ صحت اور تندرستی کی طرف گامزن ہوگئی۔ جو چند قدم نہ اٹھا سکتی تھی، اب پہاڑوں پر چڑھنے لگی۔ سکول سے خارج ہوچکی تھی، امسال چھٹی کا امتحان دیا۔ جسے ایک سیب کی قاش بمشکل زبردستی کھلاتے، وہ سیر ہو کر روٹی کھاتی ہے۔ اس کا تین مہینے پہلے HB تین تھا، اب 6 ہوگیا ہے۔ تین مہینے کے بعد جو ہر شفائے مدینہ ساتھ شروع کرائی جس سے اچھے نتائج کی توقع ہے۔ اب چوتھے مہینے کلونجی اور کاسنی ہم وزن کا سفوف شروع کرایا ہے

نسخہ قارئین کی نذر: کلونجی آدھا پاؤ' گھیکوار کا گودا آدھا پاؤ آپس میں پیس کر آدھا کلو چینی ڈال کر شربت بنائیں۔ حسب عمر بچوں کو استعمال کرائیں۔

موسم سرما کے امراض اور ان کے گھریلو علاج

نسخہ نمبر1: گلا خراب ہونا' سردیوں میں اکثر افراد کا گلا خراب رہتا ہے اور آواز بیٹھ جاتی ہے۔ اس کیلئے آسان نسخہ یہ ہے کہ ادرک کا ٹکڑا لیں، نوک والی چھری سے اس میں سوراخ کرلیں پھر سوراخ والے حصے میں نمک بھر لیں۔ سوراخ کرتے ہوئے جو ادرک باہر نکلے اسی سے سوراخ بند کردیں۔ تھوڑا سا آٹا پانی میں گھول کر ادرک کے اردگرد لگا دیں۔ پھر کوئلوں میں اس کو دبا دیں۔ جب ادرک کے گرد لگا آٹا پک جائے تو کوئلوں میں سے ادرک نکال کر آٹا اتار دیں اور ادرک کو صاف کرلیں۔ اس ادرک کا تھوڑا سا ٹکڑا کھالیں۔

نسخہ نمبر2: گلے کی خراش کی صورت میں شہد میں ادرک ملا کر چبانے سے گلا ٹھیک ہوجاتا ہے۔

نسخہ نمبر3: شدید نزلے کی صورت میں ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے 1½ کپ پانی میں اچھی طرح ابالیں۔ اتنا کہ ½ کپ بقایا رہ جائے اس پانی کو خالص شہد ملا کر استعمال کریں۔ صبح وشام 2 سے 3 دن کریں نزلہ کیسا ہی زبردست، ہو ٹھیک ہوجائے گا (انشاء اللہ)۔ آزمودہ ہے۔

میں پچھلے 18 سال سے روحانی ڈائجسٹ اور کئی دوسرے روحانی رسائل وکتب کا قاری تھا لیکن جب تقریباً ایک سال پہلے اپنے ایک عزیز کے گھر عبقری پڑھنے کو ملا بس وہ دن اور آج کا دن میں صرف عبقری کا ہی قاری ہوگیا ہوں۔ آپ کی کتابوں میں جو کچھ لکھا جاتا ہے وہ میں نے کسی اور رسالہ یا کتاب میں نہیں پڑھا اس میں آپ کی تعریف نہیں، یہ عزت اللہ تعالیٰ نے آپ کو دی اور اللہ پاک سے دعا ہے کہ وہ آپ کو اسی طرح حکمت اور دانائی کے خزانے لٹانے کی ہمت اور توفیق عطا کرے آمین۔

سورۃ القریش کے حوالے سے ایک تحریر

حکیم صاحب! میں سورۃ القریش کے حوالے سے بھی ایک تحریر لکھنا چاہتا ہوں۔ امید ہے کہ شائع کرکے شکریہ کا موقع دیں گے۔ مکرمی! میں جنرل پریکٹس بھی کرتا ہوں اور بنیادی طور پر میں ملٹی نیشنل کمپنی میں میڈیکل ریپ ہوں اور تقریباً 22 سال سے اس فیلڈ سے تعلق رکھتا ہوں۔ پچھلے دنوں میں ایک ڈسپنسری میں ایک دوست ڈاکٹر کی ڈیوٹی کیلئے گیا تو میرے پتلون کی خفیہ جیب میں -/4000 روپے تھے۔ میں دوران ڈیوٹی ایک مرتبہ باتھ روم میں گیا جو ڈسپنسری کے اندر ہی واقع تھا۔ وہاں نامعلوم کس طرح میرے روپے گر گئے کہ مجھے پتہ تک نہ چلا۔ کچھ ہی دیر کے بعد میرے کمرے میں میرے اسسٹنٹ نے آ کر پوچھا کہ لگتا ہے ڈاکٹر صاحب آپ کے روپے گر گئے ہیں حالانکہ مجھے پتہ بھی نہیں تھا کہ میرے روپے خفیہ جیب سے گرچکے ہیں۔ میں نے جب اپنی جیب دیکھی تو واقعی ہی میرے روپے تھے۔ محترم حکیم صاحب! جب اس اسسٹنٹ نے میرے روپے واپس کیے تو میرے ذہن میں سورۃ القریش کا گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کرنا یاد آگیا اور میں نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ کلام الٰہی سے میری گمشدہ رقم کس طرح مل گئی حالانکہ میرے اسسٹنٹ کی تنخواہ صرف 1500 روپے تھی اگر وہ چاہتا تو شاید مجھے میرے پیسے واپس نہ دیتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ مجھے میری رقم صرف کلام الٰہی کے ورد کرنے سے واپس ملی۔ اب میں ہر روز گھر سے نکلتے ہوئے سورۃ القریش کا ورد کر کے نکلتا ہوں۔

اور ایک تجربے کی بات لکھنا چاہتا ہوں کہ جب بھی ہم کوئی نئی چیز خریدیں تو اسی وقت اس کے کیش کے حساب سے 2.5% زکوٰۃ نکال دیں۔ جو کسی بھی مستحق کو دے دیں اس سے اللہ تعالیٰ بھی آپ کے عمل سے خوش ہوگا اور آپ کی نئی خریدی ہوئی چیز کی اللہ کی طرف سے حفاظت ہوگی۔ (انشاء اللہ)۔ آزمودہ ہے۔ (محمد رمضان' لاہور)

چونے سے جلی ہوئی جلد کا علاج

آج سے تقریباً 32 سال پہلے کا واقعہ ہے کہ رمضان المبارک کا آخری روزہ تھا۔ بیگم افطاری کیلئے سالن تیار کر رہی تھی۔ گرمی بھی جوبن پر تھی۔ میں دفتر سے فارغ ہو کر جب گھر پہنچا تو سب سے چھوٹے بیٹے کامران کو دیکھ کر دل

ڈھل گیا۔ بیگم نے واقعہ بیان کیا جو کہ حرف تحریر ہے۔ سفید چنوں کا سالن پک کر تیار ہو رہا تھا۔ اسی وقت کامران جو کہ تقریباً 3 سال کا تھا۔ اس نے میری گردن میں اپنے بازو حائل کر دیئے اور کھڑا ہو گیا۔ اسی اثناء میں نے سالن کا پتیلا چولہے سے اتار کر نیچے رکھ دیا اور کامران کو وہاں سے ہٹانے کی خاطر تھوڑا سا کمر کو جھٹکا دیا کہ گرمی ہے، بچہ پیچھے ہٹ جائے لیکن وہ سیدھا سالن کے پتیلے میں جا گرا۔ ابلتا ہوا سالن تھا۔ پریشانی کے عالم میں بچے کو اٹھانا چاہا تو گھبراہٹ کے عالم میں دوبارہ سالن میں گر گیا۔ بڑی مشکل سے بچے کو نکالا اور ساتھ والی ہمسائی مسز اکبر کو آواز دی۔ ہم دونوں رکشے میں سوار ہو کر ڈاکٹر مختار احمد صاحب کے پاس لے گئیں۔ جنہوں نے فوری طور پر جلی ہوئی ساری جلد اتار دی اور اوپر ایک مرہم پٹی لگا دی۔ لیکن بچہ تو چپ ہونے کا نام ہی نہ لیتا تھا۔ صبح عید ہو گئی۔ بچے کو 104 بخار تھا۔ نماز عید ادا کرنے کے بعد سامنے والے ہمسائے عبدالحق خلجی صاحب بمعہ اپنی بیگم تیمارداری کی خاطر آئے۔ انہوں نے جو حالت دیکھی تو فوراً مجھے چونے کی ایک ڈلی لانے کیلئے کہا۔ عیدگاہ کے پاس چونے کی دکان تھی۔ میں فوراً وہاں سے چونے کی ڈلی لے آیا۔ جس کو انہوں نے ایک چینی کی بڑی پیالی میں رکھ کر اوپر پانی ڈال دیا۔ جب چونا اچھی طرح بجھ گیا اور پانی اوپر نکھر آیا تو دوسری پیالی میں سرسوں کا تیل ڈال کر چونے کا پانی اس میں ملا دیا۔ وہ بالکل ایک پیلی کریم بن گئی جو کہ ململ کے باریک کپڑے سے بھگو کر انہوں نے سارے زخم پر رکھ دی۔ پندرہ بیس منٹ بعد بچے نے رونا بند کر دیا اور آنکھیں کھول لیں۔ ایسے لگا جیسے اسے ٹھنڈک پڑ گئی ہے۔ شام تک بخار بھی نارمل ہو گیا۔ تقریباً ایک ہفتہ ہم مسلسل اسی طرح کرتے رہے۔ کپڑے کو خشک نہیں ہونے دیا۔ دس روز میں اوپر جلد آنا شروع ہو گئی۔ زخم مندمل ہوتا گیا اور تقریباً ایک ماہ تک مکمل شفاء ہو گئی۔ ہم آج بھی میاں بیوی جناب عبدالحق خلجی صاحب کو دعائیں دیتے ہیں۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ میں نے بہت سے دوستوں اور عزیزوں کو جن کو جلد کے جلنے کا واقعہ پیش آیا یہی نسخہ آزمایا اور بہت اچھا پایا اور جلد آرام بھی آیا۔ قارئین بھی نسخہ استعمال کر سکتے ہیں۔ باقی شفاء منجانب اللہ ہے۔ (محمد یوسف چغتائی' بہاولپور)

اسم محمد ﷺ کا مقام

اللہ تعالیٰ نے کائنات میں ایک لاکھ چوبیس ہزار کم وبیش انبیاء کرام علیہم السلام مبعوث فرمائے۔ ہر نبی کا پیغام ایک۔ تھا ہے۔ اعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً (یعنی تم اللہ ہی کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہ ٹھہراؤ)۔ ہمارے آقا نامدار محمد مصطفیٰ احمد مجتبیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی اسی لفظ کا نعرہ لگایا تو مخالفین کی مخالفت' معاندین کے عناد شر پسندوں کے شر سے آپ جیسی صادق ومصدوق ہستی بھی نہ بچ سکی۔ آپ ﷺ کی ذات میں ایسی خوبیاں تھیں جو تمام انبیاء علیہم السلام کے مجموعہ پیکر تھیں۔ شاعر نے کیا خوب کہا ہے ۔

حسن یوسف دم عیسیٰ ید بیضا داری
آنچہ خوباں ہمہ دارند تو تنہا داری

آپ ﷺ کے نام گرامی میں بھی عجیب حکمتیں پائی جاتی ہیں۔ آپ ﷺ کا نام مبارک ''محمد ﷺ'' ہے اگر اسم مبارک محمد ﷺ کا صرف ''م'' ہٹا دیا جائے تو باقی ''حمد'' بچتا ہے جس کا مطلب تعریف وتوصیف ہے۔ اگر ''ح'' ہٹا دیا جائے تو ''مد'' رہ جاتا ہے جس کے معنی مدد کرنے والا یعنی غریبوں' ناداروں اور کمزوروں کی مدد کرنے والا اور اگر ''م'' اور ''ح'' دونوں کو ہٹا دیا جائے تو ''مد'' رہ جاتا ہے جس کا معنی بلند وبالا اور اگر ''م'' کو بھی حذف کر دیا جائے تو ''د'' دال جس کا مطلب دلالت کرنے والا یعنی اللہ کی وحدانیت کی دلیل پیش کرنے والا۔ آپ ﷺ کے نام کی فضیلت یہ ہے۔ حدیث قدسی میں آیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ اے میرے رسول ﷺ میں قسم کھاتا ہوں اپنی عزت وجلال کی کہ جس کا نام تیرے نام سے موسوم ہوگا میں اس کو ہرگز آتش دوزخ سے عذاب نہ دوں گا۔ قاضی ابوبکر بن عربی نے بروایت بعض صوفیہ نقل کیا ہے کہ حضرت نبی کریم ﷺ کے ہزار نام ہیں ان میں سے ابوالقاسم ﷺ بھی ہے۔ کعب احبارؓ کا بیان ہے کہ اہل جنت کے نزدیک آپ ﷺ کا نام عبدالکریم ہے اور اہل جہنم کے نزدیک عبدالجبار اور حاملین عرش کے نزدیک عبدالمجید اور عام فرشتوں کے نزدیک عبدالرحیم اور پہاڑوں میں عبدالخالق اور خشکی میں عبدالقادر اور تری میں عبدالمہیمن اور سانپوں کے نزدیک عبدالقدوس اور کیڑے مکوڑوں کے نزدیک عبدالغیاث اور پرندوں کے نزدیک عبدالغفار اور ایمان داروں کے نزدیک احمد ومحمد صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

وہب ابن منبہ رحمتہ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ بنی اسرائیل میں ایک شخص تھا جو سو برس تک خدا کی نافرمانی میں مبتلا رہا تھا۔ جب اس کا انتقال ہوا تو بنی اسرائیل نے اسے کوڑے پر پھینک دیا۔ اللہ تعالیٰ نے موسیٰ علیہ السلام کے پاس وحی بھیجی کہ اس کو غسل دیجئے، کفن پہنایئے اور بنی اسرائیل کو لے کر اس کی نماز جنازہ پڑھیے کیونکہ ایک روز وہ تورات پڑھ رہا تھا' حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا اسم شریف آیا تو اس نے بوسہ دیا اور آنکھوں سے لگایا اور آپ ﷺ پر درود بھیجا اس لئے میں نے اس کے گناہ بخش دیئے اور حور کو اس کی زوجہ بنا دیا۔

ابن جوزی رحمتہ اللہ علیہ نے ذکر کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس وحی بھیجی کہ اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم ہر شخص میری رضا جوئی میں رہتا ہے اور مجھے آپ ﷺ کی رضامندی منظور خاطر ہے۔ (واللہ اعلم) نسفی رحمتہ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ ایک بار موسیٰ علیہ السلام نے کہا اے رب میں آپ کا کلیم ہوں اور محمد صلی اللہ علیہ وسلم حبیب ہیں۔ کلیم اور حبیب میں کیا فرق ہے۔ ارشاد ہوا کلیم اپنے مولیٰ کی رضا کے موافق عمل کرتا ہے اور حبیب کی رضا کے موافق اس کا مولیٰ کام کرتا ہے۔ کلیم خدا سے محبت کرتا ہے اور حبیب سے خدا خود محبت کرتا ہے۔ کلیم طور سیناء پر جاتا ہے اور خدا سے مناجات کرتا ہے اور حبیب اپنے بستر پر آرام کرتا ہے اور جبرئیل اس کو چشم زدن میں ایسے مقام پر پہنچاتے ہیں جہاں کسی مخلوق کی رسائی نہیں۔ آخر میں دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے اور امت مسلمہ کے دل آپ ﷺ کی محبت سے مالا مال کر دے اور آپ ﷺ کی محبت ایسی چیز ہے جس کی کوئی انتہا نہیں اور میری یہ باتیں قیامت کے دن کیلئے ذخیرہ بنائے۔ آمین یارب العالمین۔ (بندہ مولانا عبیدالرحمٰن شمسی)

بچے کی اچھی نشوونما

اَلَّذِیْٓ اَحْسَنَ كُلَّ شَیْءٍ خَلَقَهٗ سے تَشْكُرُوْنَ o تک (السجدہ: 7تا9) جب بچہ کو پیدا ہوئے سترہ دن گزر جائیں ان آیات کو شیشہ کے برتن میں لکھ کر آب باراں سے دھو کر دو حصہ کر کے ایک حصہ اس بچے کے کھانے کی چیز میں ملا دے اور ایک حصہ بوتل میں رکھ چھوڑے۔ سات روز تک اس میں سے بچے کو پلائیں اور اس کے منہ کو ملیں۔ انشاء اللہ خوب نشوونما ہوگی۔ (محمد آصف)

اپنے وقت کو قیمتی بنائیں

عبقری سارے عالم میں ہدایت وفلاح' گھریلو زندگی میں سکون پھیلانے کا ذریعہ بن رہا ہے جو احباب اخلاص کے ساتھ اس مشن میں اپنا حصہ شامل کرنا چاہتے ہیں، خواہ کسی بھی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، خدمت کیلئے اپنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں یا عبقری میں صدقہ جاریہ کے طور پر خرچ کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

کشتی کو غرق ہونے سے بچانا:۔ کاغذ پر اَلْحَلِیْمُ لکھ کر پانی سے دھو کر کشتی پر اچھی طرح پانی چھڑک دیں یا ڈال دیں تو کشتی کبھی غرق نہ ہو۔

سید امیر الدین امیر، سندھ

نئی جوانی نئی طاقت کا دائمی فارمولا

آشوب چشم جس کو عام طور پر آنکھیں دکھنا کہا جاتا ہے اس مقصد کیلئے کیکر کے پتوں کو کوٹ کر ٹکیہ سی بنالیں اور سوتے وقت ٹکیہ آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ انشاء اللہ ایک ہی رات میں آنکھوں کی سرخی اور درد سے نجات مل جائے گی

بالوں کو سیاہ کرنے کا قیمتی نسخہ:۔ کیکر کی پھلیاں چار سیر اس وقت لیں جب کہ ان میں خوب رس پڑ چکا ہو مگر اس کا بیج کچا ہو۔ ایک کھلے منہ کے مٹکے میں 20 سیر پانی ڈال کر مذکورہ پھلیاں اس میں ڈال دیں۔ پھر آدھا سیر لوہے کا بُرادہ بھی مٹکے میں ڈال دیں اور پھر گرمیوں میں 20 روز اور سردیوں میں 40 روز دھوپ میں رکھیں۔ تمام اجزاء مٹکے میں ڈالنے کے بعد مٹکے کے منہ پر کپڑا باندھ دیں۔ ہر تیسرے روز مٹکے کے پانی کو کیکر کی لکڑی سے ہلا دیا کریں۔ مطلوبہ دن پورے ہو جانے کے بعد پانی کو بہت احتیاط سے اوپر سے نتھار کر چھان لیں اور پھر بوتلوں میں ڈال کر رکھ دیں۔ لیجئے صاحب! بالوں کیلئے اکسیری عرق تیار ہے۔ ترکیب استعمال:۔ بوقت صبح مذکورہ عرق میں سے 3 چھٹانک سے لے کر 10 چھٹانک تک حسب عمر و طاقت استعمال کرائیں۔ مہینے بھر کے مسلسل استعمال سے سفید بال آہستہ آہستہ سیاہ ہونے لگیں گے اور جو بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں وہ رک جائیں گے۔ علاوہ ازیں مذکورہ عرق کمزوری جگر، رنگ کا پھیکا پن اور جریان احتلام میں بھی نافع ہے۔ نوٹ: سال بھر میں اس عرق کو ایک ماہ سے زائد استعمال نہ کیا جائے۔ اگر مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہوں تو پھر دو مہینے کے وقفے کے بعد دوبارہ ایک مہینے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

امراض چشم:۔ آشوب چشم جس کو عام طور پر آنکھیں دکھنا کہا جاتا ہے اس مقصد کیلئے کیکر کے پتوں کو کوٹ کر ٹکیہ سی بنالیں اور سوتے وقت ٹکیہ آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ انشاء اللہ ایک ہی رات میں آنکھوں کی سرخی اور درد سے نجات مل جائے گی۔ کیکر کے پتوں کو پانی میں پیس کر دکھتی ہوئی آنکھ کے گرد لیپ کر دیں اس طرح سے بھی تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

آنکھوں کی سفیدی میں خون کا نقطہ:۔ کیکر کے نرم پتوں کی ٹکیہ بنا کر اور گھی میں تل کر آنکھ کے پپوٹوں کے اوپر باندھنے سے مدتوں کا جما ہوا خون تحلیل ہو جاتا ہے۔

دانتوں کے امراض:۔ دانت خداوند کریم کی عطا کردہ بیش بہا نعمت ہیں مگر افسوس کہ ہماری لاپرواہی کے باعث یہ عظیم نعمت وقت سے پہلے چھن جاتی ہے۔ کیکر کے کوئلے کو خوب باریک پیس لیں، اس میں تھوڑا سا خوردنی نمک ملا لیں لیجئے، منجن تیار ہے۔ صبح و شام انگلی سے منجن لگائیں۔ دانتوں کو موتیوں کی طرح چمکا دے گا۔ نسخہ نمبر 2۔ کیکر کا کوئلہ ایک تولہ، پھٹکڑی خام ایک تولہ، گیرو ایک تولہ، سنگجراحت ایک تولہ، عقرقرحا ایک تولہ، گل انار ایک تولہ اور نمک حسب ذائقہ تمام اجزاء کو کوٹ کر پیس لیں بس منجن تیار ہے۔ بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اور کم از کم آدھا گھنٹہ تک کلی نہ کریں۔ دانت کا ہر قسم کا درد، دانتوں کا ہلنا، خون آنا، مسوڑھوں کا پھولنا کیلئے انتہائی اکسیر ہے۔

کان کے امراض:۔ کان کی تقریباً تمام بیماریوں میں کیکر بے انتہا مفید پایا گیا ہے۔ (کان سے پیپ بہنا) جب کان کے اندر کوئی پرانی پھنسی پھوٹ جاتی ہے تو پھر اس سے پیپ آنے لگتی ہے اور جب زخم پرانا ہو جائے تو پھر وہ ناسور کی شکل اختیار کر لیتا ہے اگر علاج میں کوتاہی برتی جائے تو اس کا نتیجہ بہت بھیانک نکلتا ہے جس سے انسان ہمیشہ کیلئے سننے سے محروم ہوسکتا ہے۔ (روغن اکسیر:) سرسوں کے تیل کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب تیل جلنے کے قریب ہو تو اس میں کیکر کے پھول ڈال دیں۔ جب پھول جل کر راکھ بن جائیں تو پھر سرد ہونے پر چھان کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ نیم گرم کان میں دو سے تین قطرے ٹپکائیں۔ چند دن میں افاقہ ہوگا۔ (انشاء اللہ)

سینہ اور پھیپھڑے کی بیماریاں:۔ (کھانسی) اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں خشک اور تر۔ خشک کھانسی وہ ہوتی ہے جس میں کھانسنے کے بعد بلغم خارج نہ ہو جبکہ تر کھانسی میں سینے میں بلغم کی گڑگڑاہٹ واضح محسوس ہوتی ہے۔ (ہوالشافی) گوند کیکر، مصری اور شکر تیغال باریک ہم وزن لے کر کوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ بوقت ضرورت ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔ (کہنہ کھانسی) کیکر کی چھال اتار کر خشک کر لیں پھر پاؤ بھر پانی میں ایک تولہ چھال لے کر جوش دیں جب چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اتار کر نیم گرم نوش فرمائیں صرف تین روز کے استعمال سے ہی پرانی سے پرانی کھانسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

تھوک میں خون آنا:۔ یہ ایک بہت بری بیماری ہے جس کو عام طور سے حکیم سل کہہ دیتے ہیں۔ مگر فی الحقیقت یہ اور بیماری ہے۔ اس کیلئے کیکر کے نرم پتے لے کر گھوٹ لیں اور پھر ذرا سی مصری ملا کر پلا دیں، تھوک میں خون آنے میں مفید ہے۔ دوسرا نسخہ:۔ کیکر کا گوند ساڑھے چار ماشہ، سوا دو تولہ گائے کے گھی کے ہمراہ ملا کر سات روز تک چٹائیں خون بفضل تعالیٰ بند ہو جائے گا۔ تیسرا نسخہ:۔ گوند کیکر چھ ماشہ رات کو پانی میں بھگو دیں اور علی الصبح مصری ملا کر پلا دیں فائدہ ہوگا۔ چوتھا نسخہ:۔ گائے کے گھی سے پراٹھے بنائیں اور صبح ناشتہ میں نوش کریں خشک کھانسی کیلئے اکسیر ہے۔

اختلاج قلب:۔ جس کا دل ذرا سے ڈر خوف سے دھڑکنے لگے اس کیلئے نہایت ہی قیمتی ادویات استعمال کرائی جاتی ہیں مگر ان مہنگے نسخہ جات سے غریب مستفید نہیں ہو پاتے۔ لیجئے ہم ایک نہایت ہی سہل اور مفت کا نسخہ عرض کرتے ہیں جس سے بڑے بڑے قیمتی نسخہ جات کے برابر کام لیا جاسکتا ہے۔ کیکر کے تازہ بتازہ پتے لے کر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ پتوں سے دو انچ اوپر رہے اسے تمام رات بھگو دیں اور صبح عرق کشید کریں۔ دل کے مریضوں کو اس عرق میں سے 5 سے 10 تولہ تک پلا دیں۔ آپ میں سے بیشتر افراد یہ سوچ رہے ہوں گے کہ آخر عرق کس طرح سے نکالا جائے یقیناً یہ عام شخص کیلئے ذرا مشکل نظر آتا ہے ان تمام احباب کیلئے ایک آسان نسخہ یہ ہے کہ کیکر کی ڈوڈیاں ایک تولہ لے کر پانی میں گھوٹ کر مصری اور روح کیوڑہ ملا کر پلائیں خفقان اور دل کی دھڑکن کیلئے بڑا نافع ہے۔

سفوف یرقان:۔ کیکر کے پھول جمع کر لیں اور اس کے برابر مصری ملا لیں بس دوا تیار ہے اس میں سے چھ ماشے سے ایک تولہ بوقت صبح تازہ (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

دولت سے کیا خرید سکتے ہیں!

1۔ دولت سے کتابیں خرید سکتے ہیں مگر علم نہیں۔
2۔ دولت سے کتابیں خرید سکتے ہیں مگر نظر نہیں۔
3۔ دولت سے خوشامد خرید سکتے ہیں مگر محبت نہیں۔
4۔ دولت سے زیورات خرید سکتے ہیں مگر حسن نہیں۔
5۔ دولت سے جسمانی راحت خرید سکتے ہیں مگر روحانی مسرت نہیں۔
6۔ دولت سے ادویات خرید سکتے ہیں مگر صحت نہیں۔

(وسیم، اوکاڑہ)

تربوز کھانے کے بعد بدہضمی کیلئے: اگر تربوز کھانے سے بدہضمی ہو جائے تو تربوز کے بعد پودینے کی چائے پی لیں بدہضمی نہ ہوگی۔

انسانی خیال کی پراسرار قوتیں

ایم صادق
ڈی جی بلوچستان

ایک دفعہ قحط کا زمانہ تھا ایک شخص کی راہ چلتے ہوئے ایک بڑے پہاڑ پر نظر پڑی اور خیال آیا کہ کاش اس پہاڑ کی جگہ آٹا ہوتا تو میں لوگوں میں تقسیم کرتا۔ وقت کے پیغمبر پر وحی نازل ہوئی اور اللہ تعالیٰ نے فرمایا اس شخص کو ایک پہاڑ جتنا آٹا خیرات کرنے کا ثواب مل گیا

آج جس موضوع پر لکھنے جارہا ہوں اس موضوع پر مارکیٹ میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں کتابیں موجود ہیں جن کے سامنے میری یہ ٹوٹی پھوٹی تحریر گویا سورج کو چراغ دکھانے کے مترادف ہے۔ قارئین کرام! انسانی خیال یقیناً ایک پراسرار قوت ہے لیکن یہ ہر کسی کیلئے پراسرار نہیں بلکہ دنیا میں بہت سے لوگ خیالات کی طاقت و اہمیت کو جانتے ہیں اور اس سے ایسے ایسے کرشمے دکھاتے ہیں کہ انسانی عقل دنگ رہ جائے۔ لیکن ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں۔ عام لوگ تو خیالات کے بارے میں نہ غور کرتے ہیں نہ سمجھتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں خیالات ہماری زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ خیال کی طاقت کا اندازہ اس حدیث سے لگایا جائے۔ مفہوم ہے کہ سرکار دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ بندے سے وہی معاملہ کرتا ہے جیسا بندہ گمان کرتا ہے۔ یہ گمان کیا ہے یہ بھی تو خیال ہے۔ خیال ہی سب کچھ ہے' خیال ہی زندگی ہے' خیال ہی محبت ہے' خیال ہی نفرت ہے' خیال تبدیل کرنے سے زندگی تبدیل ہوتی ہے۔

خیال پر اجر و ثواب: حکایت ہے کہ ایک دفعہ قحط کا زمانہ تھا ہر طرف بھوک ہی بھوک کے نعرے تھے۔ ایک شخص کی راہ چلتے ہوئے ایک بڑے پہاڑ پر نظر پڑی اور دل میں خیال آیا کہ کاش اس پہاڑ کی جگہ آٹا ہوتا تو میں لوگوں میں تقسیم کرتا۔ وقت کے پیغمبر پر وحی نازل ہوئی اور اللہ تعالیٰ نے فرمایا اس شخص کو ایک پہاڑ جتنا آٹا خیرات کرنے کا ثواب مل گیا۔ یہ صرف ایک خیال تھا۔

خیالات سے شفاء: قارئین کرام! میرا ایک دوست جو کہ دواخانہ چلاتا ہے، نے ایک واقعہ سنایا اور کہا کہ ایک دوست کی ٹانگ درد تھا میں نے ہر طرح دردوں کی گولیاں کھلائیں لیکن درد کو افاقہ نہ ہوا۔ دوست نے کہا کہ میں فلاں مزار کے تیل سے مالش کرتا ہوں' کہتے ہیں کہ تیل سے مالش کرتے ہی درد ختم ہوجاتا ہے یہ کیا ہے؟ یہی خیال کی طاقت ہے۔ ہمارے ہاں ایک مزار کی بابت مشہور ہے کہ یہاں قبر کی کنکر دردشقیقہ (آدھا سر درد) کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ سینکڑوں لوگ اس سے شفایاب ہوئے لیکن افسوس کہ اصل راز کو کوئی نہیں جانتا کہ شفاء پتھر سے نہیں بلکہ منجانب اللہ ہے اور اپنے خیالات سے ہوتی ہے۔

تعویذات اور خیال: تعویذات کے بارے میں بھی بہت سے لوگ حیرت زدہ ہیں بعض لوگ تو ان کے اثرات کے بالکل منکر ہیں لیکن بعض لوگ اسے مانتے ہیں لیکن حیران ہیں چند لکیریں کھینچنے سے کیسے شفاء ہوجاتی ہے یا مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں لیکن اگر غور کیا جائے تو یہاں بھی خیالات کی قوت کارفرما ہے۔ کیونکہ عامل لوگ ہر نقش کی باقاعدہ زکوٰۃ ادا کرتے ہیں اور عامل کا یقین ہوجاتا ہے کہ میں فلاں نقش کا عامل ہوں اور میرے لکھے ہوئے نقش میں اثر ضرور ہوتا ہے اب جتنا عامل کا خیال قوی ہوتا ہے اس قدر نقش میں اثر ہوتا ہے۔

خیالات کے حیرت انگیز اثرات: چوتھی صدی میں بورڈیکس کے مارسلسل نے موہکوں کا روحانی علاج بتایا جو آج بھی یورپی معاشرے میں زبان زد عام ہے۔ اس نے کہا "تم اپنے موہکے کے برابر پتھر کو اپنے موہکے پر رگڑو پھر اس پتھر کو شاہ بلوط کے پتے میں باندھ کر عام گزرگاہ پر پھینک دو" جو شخص ان پتوں کو ہاتھ لگائے گا اسے موہکے نکل آئیں گے اور تمہارے جسم سے موہکے صاف ہوجائیں گے۔ ایک دوسرے ملک میں بخار اتارنے کیلئے کاغذ کے ٹکڑے پر یہ عبارت لکھی جاتی ہے۔ بخار! ٹھہرو! رک جاؤ! میں گھر پر نہیں ہوں۔ کوشش کرکے کاغذ کے اس ٹکڑے کو کسی دوسرے کی جیب میں رکھ دیا جاتا ہے تو اس شخص کو بخار چڑھ آتا ہے اور لکھنے والا بخار سے نجات پاتا ہے۔ یہ تمام تر خیالات کی کرشمہ سازی ہیں۔

انسانی خیال اور علم حاضرات: قارئین کرام! آپ لوگوں نے ایسے عامل ضرور دیکھے ہوں گے کہ بچے کے ہاتھ میں نقش دیتا ہے تو بچے کے ناخن میں حاضرات شروع ہوجاتی ہے' بچہ کہتا ہے کہ بھنگی آ گیا صفائی کرنے کیلئے مزدور آ گئے قالین بچھائے گئے' بعد میں جنات کا بادشاہ آ جاتا ہے اور سوالات کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ بچہ جھوٹ نہیں بولتا ہے بلکہ بچہ جو کچھ کہتا ہے وہ منظر حقیقت میں دیکھتا ہے لیکن راز یہ ہے کہ یہ عامل کا قوت خیال بچے پر اثر انداز ہوجاتا ہے اور بچہ وہی کچھ دیکھتا ہے (بقیہ: صفحہ نمبر 22 پر)

(بقیہ: ایسی غیبی مدد ملی کہ میں حیران رہ گئی)

آپ کا شکر ادا کروں۔ اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں جس نے مجھے آپ کی طرف آنے کا راستہ دکھایا اور خانقاہ عبقری مجذوبی میں آ کر میں نے روحانی سکون پایا ہے۔ جب میں آپ کے پاس آئی تھی تو چاروں طرف سے راستے بند تھے۔ آپ نے حوصلہ دیا اور اللہ کے نام پڑھنے کو دیئے یَاحَلِیْمُ' یَاعَلِیْمُ' یَاعَلِیُّ' یَاعَظِیْمُ اور اس کے ساتھ ساتھ روحانی عمل کی پابندی کرنے کو بھی فرمایا۔ اللہ کے ان ناموں کی برکت سے کام بننے شروع ہوئے۔ پھر آپ نے یَاعَزِیْزُ' یَاغَالِبُ' یَافَاتِحُ پڑھنے کو دیئے بس پھر کیا تھا۔ ایک نصاب' دو تین اور پانچ نصاب ہم دونوں میاں بیوی نے پڑھیا اور روحانی محفل کی مستقل پابندی کی، اللہ نے کرم کیا۔ بے گھر کو گھر دیا۔ ایسی غیبی مدد ہوئی کہ میں اب تک سمجھ نہیں سکی۔ یہ وہ معاملہ' وہ مسئلہ تھا کہ ناممکن ممکن ہوا۔ دور دور تک امکان نہ تھا۔ میرے سسرال والے اور میرا شوہر دین سے غافل قسم کے لوگ ہیں اور اگر ان کے ہاتھ پیسہ آ جائے تو وہ ضائع کرنے والے ہیں۔ میں روتی تھی کہ میں بے گھر ہوں' تنگی ہے کب تک کرائے پر دھکے کھاؤں گی اور اگر کہیں سے اللہ نے سبب بنایا تو یہ لوگ تو اجاڑ دیں گے لیکن میرے رب نے اپنے ناموں کی لاج رکھی اور ایسا کرم ہوا کہ میرے شوہر نے خود دلچسپی سے سارا گھر بنایا اور جو پیسے تھے انہوں نے گھر بنانے پر لگائے۔ اللہ نے اپنے ناموں کی برکت سے گھر دے دیا۔ آپ کی اجازت سے نوافل حاجت پڑھتی ہوں، سورۃ یٰسین' سورۃ مزمل' سورۃ واقعہ' سورۃ ملک میرے معمولات میں ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ روحانی محفل میری مستقل روٹین میں شامل ہے۔ آپ اللہ والے ہیں آپ دعا کریں کہ جس طرح اللہ نے مجھے گھر دیا ہے اسی طرح میرے شوہر کو اچھا روزگار دے دیں اور گھر میں رزق کی تنگی' روزگار کی پریشانی دور ہوجائے۔ میں بچوں کو پڑھاتی ہوں۔ میرے شوہر جو بھی کام شروع کریں اس میں کامیابی عطا ہو۔ آمین۔ حکیم صاحب اللہ تعالیٰ آپ پر رحمتیں نازل کرے۔ میں آپ کیلئے دعائیں کرتی ہوں۔ آپ میرے شوہر کے حق میں دعا کریں اللہ انہیں دین کی راہ میں لائے اور انہیں روزگار عطا کرے۔ جس طرح مجھ پر پہلے کرم کیا ہے اپنے کرم کو قائم رکھے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے اور آپ کے اس سلسلے کو قائم و دائم رکھے۔ آمین ثم آمین۔ (اللہ کی ایک بندی)

(تعلیم و تربیت کے انسانی شخصیت پر اثرات)

بہار آتی ہے اور اس کی خرابی سے بحر و بر میں تباہی امڈ آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رب کائنات نے اس کی اصلاح کیلئے اپنی طرف سے ہدایت کا انتظام فرمایا سب مسلمان والدین پر فرض ہے کہ اپنی اولاد کو دینی ماحول فراہم کریں' بقول شاعر وہ یتیم نہیں ہے جس کے والدین زندگی کے غم سے نجات پا چکے ہوں اور اس کو ذلیل چھوڑ گئے ہوں بلکہ یتیم تو وہ ہے جس کو اس کی والدہ اور والد نے اپنی مشغولیت کی وجہ سے آزاد چھوڑ دیا"

ہم پر لازم ہے کہ اس پُرفتن دور میں اپنے نونہالوں کی ابتداء ہی سے اس طریقہ پر تربیت کریں کہ وہ معاشرے کے بہترین افراد ثابت ہوں اور ہمارے لئے صدقہ جاریہ بن سکیں۔ اگر ہم نے اس فریضہ میں کوتاہی کی اور ہماری کاہلی کی وجہ سے بچوں میں بری خصلتیں پیدا ہوئیں تو ہم بھی ان کے جرم میں برابر کے شریک ہونگے۔

قیمت ندامت:۔ گناہ پر اگر صحیح ندامت ہو تو اس کو نیکی بنا دیا جاتا ہے اور اگر نیکی پر فخر ہو تو وہ گناہ بنا دیا جاتا ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی (دوسری قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ ماہنامہ عبقری کے اصرار پر قارئین کیلئے۔ سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہونگے لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے۔

حاجی صاحب جو کہ جنات کے 14 بڑے قبائل (واضح رہے کہ ہر قبیلہ لاکھوں کروڑوں جنات کی تعداد سے بھی زیادہ ہوتا ہے) کے سردار ہیں' ان کی عمر سینکڑوں سال ہے۔ بہت زیادہ متقی اور پرہیزگار ہیں۔ خاص طور پر حلال حرام کے بارے میں خصوصی خیال رکھتے ہیں۔ اپنے ہر اس جن کو سزا دیتے ہیں جو کسی کے گھر سے مالک کی اجازت کے بغیر کھا پی کے آجائے یا کسی کے گھر سے زیور یا رقم چوری کرلے حتیٰ کہ ایک دفعہ ایسا ہوا کہ میں حاجی صاحب کے ساتھ ان کے پوتے کے نکاح کے سلسلے میں قراقرم کی سنگلاخ ہزاروں فٹ اونچی پہاڑیوں میں تھا۔ میں نے بیٹے کا نکاح پڑھانا تھا' کروڑوں جنات اکٹھے تھے۔ جن میں مرد' عورتیں' بوڑھے' بچے' جوان سب تھے۔ سنت کے مطابق نکاح تھا۔ نکاح کے وقت لڑکے کی عمر ایک سو پچاسی سال تھی۔ ابھی جوان ہی ہوا تھا کہ انہوں نے اس کی شادی کی فکر شروع کردی تھی۔ نکاح کیلئے اکٹھے ہوئے تو لوگوں نے حاجی صاحب اور ان کے بیٹے عبدالسلام جن کو بے شمار ہدیے دیئے۔ صحابی بابا بھی ہمارے دائیں تشریف فرما تھے۔ ایک خوبصورت زیور کا سیٹ ایک پکی عمر کے جن نے لاکر دیا۔ چونکہ حاجی صاحب ہر ہدیے پر نظر رکھے ہوئے تھے اس سونے کے بھاری سیٹ کو دیکھ کر چونک پڑے۔ ان صاحب کو بلایا اور پوچھا یہ کہاں سے لیا؟ وہ خاموش ہوگئے پھر پوچھا کہ کہاں سے لیا؟ اب ظاہر ہے وہ اپنے آقا اور سردار کے سامنے جھوٹ نہیں بول سکتا تھا۔ کہنے لگا کہ میسور انڈیا کے فلاں شہر کے فلاں ہندو سیٹھ کی تجوری سے چرا کر لایا ہوں۔ چونکہ آپ کے بیٹے کی شادی تھی اور آخری بیٹا تھا اور میں خالی ہاتھ آنا نہیں چاہتا تھا۔ اس لئے یہ غلطی کر بیٹھا۔ حاجی صاحب نے ایک نظر میری طرف دیکھا کہ جیسے پوچھ رہے ہوں کہ کیا حکم ہے؟۔ پھر صحابی بابا کی طرف دیکھا' صحابی بابا خاموش رہے۔ یہ ان کی اکثر عادت ہے جب میں موجود ہوں تو وہ خاموش رہتے ہیں' اس لئے نہیں کہ میں ان سے بڑا ہوں اس لئے کہ وہ مجھ پر نہایت شفقت فرماتے ہیں۔ جو عرض کردوں اس کو حکم بنوا کر منواتے ہیں اور جو نہ مانے اس کو سخت ترین سزا دیتے ہیں۔ میں نے

حاجی صاحب سے عرض کیا کہ ساری زندگی آپ کی حلال پر گزری ہے۔ آپ نے کبھی حرام نہ خود کھایا نہ کبھی کسی کو کھانے دیا۔ حتیٰ کہ مجھے عبدالسلام کا واقعہ یاد ہے جو کہ اس کی والدہ نے سنایا کہ جب یہ ایک سو پندرہ سال کا تھا چونکہ ابھی چھوٹا تھا کہ کسی کے گھر سے تلے ہوئے دو پراٹھے لایا تھا اور کچھ لقمے کھالئے اور باقی کھا رہا تھا تو حاجی صاحب نے دیکھ لیا' پراٹھے ہاتھ سے چھین لئے اور لوہے کی موٹی زنجیروں سے مار مار کر لہولہان کردیا۔ پھر پانی میں نمک ملوا کر' بہت زیادہ پلوایا اور حلق میں انگلی مروا کر قے کروادی تھی۔

جب یہ واقعہ میں نے بیان کیا تو حاجی صاحب نے گردن ہلائی کہ واقعی ایسا ہوا تھا اور عبدالسلام کا سر جھک گیا۔ میں نے مزید تفصیل بیان کی کہ ہندو ہو یا مسلمان جس کا بھی حق ہے اس تک واپس جانا چاہیے۔ یہ پکی عمر کے مسلمان جن ہیں انہیں سزا نہ دیں بلکہ معاف کردیں۔ دو محافظ جن جو میرے سینکڑوں محافظوں میں سے ہیں ان کو ساتھ کردیتے ہیں کہ جہاں سے چرائے تھے واپس وہیں رکھ آئیں۔ یہ محافظ ان کی نگرانی کریں کہ آیا واپس وہیں رکھے ہیں یا نہیں۔ ابھی میں نے بات ختم کی تھی تو میری نظر حاجی صاحب کے چہرے پر پڑی کہ ان کے نورانی چہرے پر زبردست جلال تھا۔ میرا سالہا سال کا تجربہ ہے کہ جب ان کے چہرے پر جلال ہوتا ہے تو بہت پسینہ آتا ہے۔ اب تو اتنا پسینہ آیا کہ ڈاڑھی سے بہہ کر نیچے گر رہا تھا۔ غصے سے کانپتی آواز میں بولے کہ یہ ابھی چھوٹا ہی تھا کہ میں نے اس کی تربیت کی آج اس کی عمر سولہ سو سال سے زیادہ ہوگئی ہے لیکن اس نے یہ حرکت کیوں کی ہے؟۔ آپ چونکہ میرے مرشد کے خلیفہ ہیں اور وصال کے وقت مرشد ہم سب قبائل کو آپ کے سپرد کرگئے تھے لہٰذا اجازت دیں کہ اس کو سزا ملنی چاہیے اور اس کی قید کا حکم ملنا چاہیے۔ میں نے جب یہ صورت دیکھی کہ اب حاجی صاحب سخت جلال میں ہیں۔ میں اگر قید کا حکم نہ مانوں حاجی صاحب مان تو جائیں گے لیکن ایک کی قید سب کروڑوں جنات کے لئے نصیحت بن جائے گی تو میں نے عرض کیا کہ حاجی صاحب جیسے آپ کا مشورہ ہو' میں آپ کے ساتھ ہوں۔ بندہ نے اسی

وقت اپنے محافظ جنات کو حکم دیا' انہوں نے اس شخص کو اسی وقت زنجیروں میں جکڑ کر ٹھٹھہ (حیدرآباد سندھ) میں مکلی قبرستان کی بڑی جیل میں پہنچا دیا۔

اس واقعے کے بعد عبدالسلام جن کے نکاح کی تقریب میں اچھی خاصی افسردگی ہوئی لیکن صحابی بابا نے احادیث اور تفسیر سنا کر محفل کو پھر گرما دیا کہ اگر ہم نے انصاف کے تقاضے چھوڑ دیئے تو انصاف کہاں سے لائیں گے۔ میں نے نکاح کا خطبہ پڑھا' ایجاب و قبول ہوا اور ہر طرف مبارکباد کی آوازیں لگنے لگیں۔ پھولوں کے ہار دولہا کے گلے میں لٹکائے' ستر سو من چھوہارے' جن کا انتظام پہلے سے تھا وہ سب لوگوں میں تقسیم کئے گئے۔ رات زیادہ ہوگئی تھی اور وہاں سردی بہت سخت تھی۔ ان لوگوں کو سردی تو نہیں لگ رہی تھی لیکن باوجود اچھے کپڑے اور گرم لباس کے مجھے بہت سردی لگ رہی تھی۔ تھوڑی دیر میں میرے لئے ایک سوپ لایا گیا' حاجی صاحب کہنے لگے حضرت یہ میری اہلیہ نے آپ کیلئے خصوصی تیار کیا ہے۔ یہاں قراقرم کی چوٹیوں میں ایک چڑیا کی مانند پرندہ ہے جو کہ حلال ہے اور اتنا تیز رفتار ہوتا ہے کہ شاہین اس کا شکار اپنی ساری زندگی میں صرف ایک دن وہ بھی قدرتی طور پر کرسکتا ہے۔ (جاری ہے)

نسخہ برائے عرق النساء

خود کا استعمال کردہ اور مجرب ہے اور کئی لوگوں کو اس سے فائدہ ہوچکا ہے۔ ٹانگوں کی درد کیلئے لاجواب ہے۔

ھوالشافی: سلاجیت 2 تولہ۔ کشتہ شنگرف 2 تولہ۔ سوڈا بائیکارب 2 تولہ، ہڑتال گودنتی 2 تولہ، دیسی مرغ ایک عدد

ترکیب: مرغ کو ذبح کرکے پیٹ کو اندر سے صاف کرلیں۔ پہلی چاروں چیزیں باریک پیس کر ایک کپڑے میں لپیٹ کر دیسی مرغ کے پیٹ میں رکھ کر پیٹ کو سی دیں۔ ایک دیگچے میں تقریباً 3 کلو پانی لے کر اس مرغے کو اس دیگچے میں رکھ کر آگ پر رکھ دیں۔ جب مرغ پک جائے تو دیسی گھی ڈال کر تڑکہ لگائیں۔ مرغ اور دیگچے میں موجود پانی خوراک ہے۔ 24 گھنٹے تک صبح دوپہر شام یہی پانی خوب پئیں اور مرغ روٹی کے ساتھ کھائیں۔ اس خوراک کے کھانے سے پسینہ خوب آئیگا اس لئے 24 گھنٹے تک کمبل میں رہنا چاہیے تاکہ ہوا نہ لگے۔ استنجا وغیرہ یا کسی اور ضرورت سے اگر جانا پڑے تو خوب کمبل لپیٹ کر جائیں انشاء اللہ بحکم تعالیٰ شفا ہوگی۔

(محمد زبیر' کوٹ لکھپت' لاہور)

جانوروں سے سیکھیے

کتے کی عقل اور بکریوں کی دانائی

نادیہ حمید، لاہور

ترکی بکریوں نے جان بچانے کیلئے اندھادھند بھاگنے دوڑنے کی بجائے ایک تربیت یافتہ فوجی دستے کی مانند اپنے ناخواندہ مہمان کے گرد گھیرا ڈال لیا۔ بکریوں کے تیز نوکیلے سینگوں کا رخ کتے کی جانب تھا۔ آہستہ آہستہ ان کا حلقہ تنگ ہونے لگا۔

ترکی بکریاں

شکاگو نیچرل ہسٹری میوزیم کے شعبہ حیوانیات کے سربراہ ڈاکٹر کارل شمٹ نے یہ عجیب اور دلچسپ واقعہ ایک مجلس میں سنایا: یہ ان دنوں کی بات ہے جب میں ابھی لڑکا تھا۔ میرے والد نے کچھ ترکی بکریاں خرید لیں اور انہیں چراگاہ کے اس حصے میں چھوڑ دیا جہاں پہلے بھیڑیں چرا کرتی تھیں۔ قریبی جنگل میں ایک خونخوار کتا رہتا تھا جو اکثر چراگاہ میں گھس کر کسی نہ کسی بھیڑ کو لقمہ بنالیتا۔ اُسے ہلاک کرنے کی بڑی کوشش کی گئی' مگر کامیابی نہ ہوئی۔ ایک روز رات کے وقت یہ کتا چپکے چپکے سے چراگاہ میں گھس آیا اور بکریوں کو بھیڑوں کی کوئی نئی قسم سمجھ کر حملہ کر دیا۔ بھیڑیں ایسے موقع پر افراتفری میں بھاگتیں اور چراگاہ کے کسی کونے میں سمٹنے کی کوشش کرتیں لیکن ترکی بکریوں نے جان بچانے کیلئے اندھا دھند بھاگنے دوڑنے کی بجائے ایک تربیت یافتہ فوجی دستے کی مانند اپنے ناخواندہ مہمان کے گرد گھیرا ڈال لیا۔ بکریوں کے تیز نوکیلے سینگوں کا رخ کتے کی جانب تھا۔ آہستہ آہستہ ان کا حلقہ تنگ ہونے لگا۔ کتے کو پہلے کبھی ایسی صورتحال سے واسطہ نہ پڑا تھا۔ وہ گھبرا گیا اور خطرے کی بو سونگھتے ہی دائرے کے اندر دیوانہ وار چکر کاٹنے لگا' لیکن فرار کا کوئی راستہ نہ ملا۔ صیاد اب خود صید بن چکا تھا۔ حلقہ تنگ سے تنگ ہوتا جا رہا تھا اور بکریاں شانے سے شانہ ملائے کھڑی تھیں۔ اب دلچسپ کھیل شروع ہوگیا۔ جونہی کتا ایک طرف لپکتا' دوسری طرف سے کوئی بکری اس کی پیٹھ میں اپنے سینگ چبھوتی اور تیزی سے واپس اپنی جگہ چلی جاتی۔ کتا درد سے بلبلاتے ہوئے رخ بدلتا اور اسی لمحے کوئی دوسری بکری مخالف سمت سے وار کر دیتی۔ کتا بدحواس ہوکر دائرے میں اِدھر اُدھر چکر کاٹنے لگا۔ یہ جنگ بڑی دیر تک جاری رہی۔ آخر کار وہ کسی نہ کسی طرح بکریوں کے محاصرے سے نکلنے میں کامیاب ہوگیا اور خوف و دہشت سے چیختا چلاتا جنگل کی طرف بھاگ نکلا۔ پھر اسے چراگاہ کے نزدیک پھٹکنے کی کبھی جرأت نہ ہوئی۔

بدو اور چڑیا کا بچہ

نیویارک کے ایک لڑکے اوتھ برگ کو سنٹرل پارک میں چڑیا کا ایک بچہ ملا۔ وہ اسے اٹھا کر اپنے فلیٹ میں لے گیا اور روبن کے ایک خالی گھونسلے میں رکھ دیا۔ ڈراپر اور موچنے کی مدد سے اسے غذا کھلاتا رہا۔ مکھیاں' کیڑے مکوڑے' بسکٹ اور انڈے کے ٹکڑے کھا کھا کر چڑیا کا بچہ جلد ہی بڑا ہوگیا۔ اوتھ نے اس کا نام صنوبر رکھ دیا کیونکہ اس کا رنگ بھی صنوبر کے تنے کی طرح تھا۔ اُڑنا سکھانے کیلئے وہ چڑیا کو درخت کی شاخ پر بٹھا دیتا اور بسکٹ کا ٹکڑا دکھا کر چوں چوں کی آواز نکالتا۔ اس کی آواز پر چڑیا لپکتی اور رفتہ رفتہ اس نے اُڑنا سیکھ لیا۔ عام لوگوں کیلئے تمام چڑیوں کی آواز یکساں ہوتی ہے' مگر اوتھ بے شمار چڑیوں میں بھی صنوبر کی آواز پہچان لیتا اور یہ بتا دیتا کہ وہ غصے اور جوش میں بول رہی ہے یا حیرانی کے عالم میں۔ اوتھ کہیں جانے کیلئے لفٹ میں بیٹھتا تو صنوبر اس کے کندھے پر سوار ہو جاتی اور جب دونوں گھوم کر واپس آتے تو وہ ملکر سے اڑ کر کمرے میں جا پہنچتی اور اپنے مالک کو خوش آمدید کہتی۔ آئس کریم' سیب اور کینڈی کے ٹکڑے صنوبر کو بہت مرغوب تھے۔ اڑوس پڑوس کے بچے اکثر اس کی خاطر تواضع کرتے' چڑیا اُڑ کر ان کے کندھوں پر جا بیٹھتی اور وہ اپنی آئسکریم اور کینڈی میں سے کچھ نہ کچھ اس کو ضرور دیتے۔ جونہی وہ کسی شخص کے ہاتھوں میں آئس کریم دیکھتی' چہچہاتے ہوئے اس کے سر پر اڑنے لگتی۔ اوتھ اور اس کے دوست اکثر صنوبر کے ساتھ ایک دلچسپ کھیل کھیلا کرتے۔ وہ کینڈی کا ٹکڑا ایک دوسرے کی طرف اچھالتے اور صنوبر بلی یا کتے کے بچے کی طرح جو گیند کے پیچھے لپکتا ہے کینڈی کے تعاقب میں ایک لڑکے سے دوسرے لڑکے کی طرف اڑتی رہتی۔ فلیٹ کے پاس سے گزرنے والے راہگیر اکثر ایک چڑیا کو بے تکلفی سے اپنے کندھوں پر آ کر بیٹھتے دیکھ کر حیران' ششدر رہ جاتے۔ کبھی کبھی بڑی پُرلطف صورتحال بھی پیدا ہو جاتی۔ ایک دفعہ ایک خاتون چڑیا کو اپنے سر پر منڈلاتے دیکھ کر اس قدر حواس باختہ ہوئی کہ اپنا

(بقیہ: صفحہ نمبر 41 پر)

خود اعتمادی کے حصول کے دس طریقے

خیالی دشواریوں سے بچیں۔ اصلی دشواریوں کا بغور مطالعہ کریں

فرحان نذیر، صادق آباد

آپ خود اعتمادی حاصل کرنے کیلئے کیا کچھ کر سکتے ہیں ذیل میں دس ایسے طریقے درج کئے جارہے ہیں جن پر خلوص نیت سے عمل کرنے سے خود اعتمادی اور یقین حاصل کیا جاسکتا ہے۔ کئی لوگوں نے اس پر عمل کیا ہے اور نتائج بڑے خوشگوار برآمد ہوئے ہیں۔

(1) آپ اپنے ذہن اور خیالات کے آئینے میں اپنے آپ کو ہمیشہ ایک کامیاب شخص کی حیثیت سے دیکھیں۔ اس تصویر کو کبھی اوجھل نہ ہونے دیں۔ کبھی اپنی ناکامی کے بارے میں کوئی خیال اپنے ذہن میں نہ لائیں۔ اپنی ذاتی تصویر کی حقیقت پر کبھی شبہ نہ کریں۔ ورنہ یہ چیز آپ کیلئے بڑی خطرناک ثابت ہوگی۔ لہٰذا آپ ہمیشہ خود کو ایک کامیاب شخص کی حیثیت سے دیکھیں' خواہ حالات کتنے ہی غیر موافق کیوں نہ ہوں۔ (2) جب کبھی آپ کی صلاحیتوں سے متعلق کوئی تخریبی خیال آپ کے دماغ میں آئے تو فوراً اس کی مقابلے میں ایک تعمیری خیال لاکر اسے ذہن سے ختم کر دیں۔ (3) خیالوں ہی خیالوں میں مت سوچیں کہ فلاں کام کرنے کے راستے میں یہ دشواریاں ہوں گی۔ ان خیالی دشواریوں سے بچیں۔ اصلی دشواریوں کا بغور مطالعہ کریں اور ان پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ (4) دوسرے لوگوں کے غم سے زیادہ متاثر نہ ہوں اور ان کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش مت کریں۔ یاد رکھیں کہ بعض لوگ بظاہر تو خود کو پُراعتماد ظاہر کرتے ہیں مگر اندر سے ان کی وہی حالت ہوتی ہے جو آپ کی ہے۔ (5) دن میں دس مرتبہ یہ ہمہ گیر الفاظ ضرور دہرائیں کہ اگر رب کریم ہمارے ساتھ ہے تو پھر کون ہمارے خلاف ہوسکتا ہے۔ (6) اپنے اندر احساس کمتری اور خود اعتمادی کے فقدان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ چیزیں اکثر اوقات بچپن میں انسان کے ذہن پر سوار ہو جاتی ہیں۔ اپنے آپ کو پہچاننے سے بہت سی تکالیف کا علاج خود بخود ہو جاتا ہے۔ (7) اگر ہو سکے تو اونچی آواز میں ان الفاظ کو ہر روز دن میں دس بار دہرائیں کہ میں اللہ کی مدد سے ہر کام کر سکتا ہوں۔ (8) اپنی صلاحیتوں کا صحیح اندازہ لگانے کی کوشش کریں پھر انہیں دس فیصد بڑھا دیں۔ خود پسند بننے کی کوشش مت کریں بلکہ اپنی عزت کرنا سیکھیں۔ (9) خود کو اللہ کی رضا پر چھوڑ دیں۔ پھر یقین کرلیں کہ اب وہ آپ کے اندر کی تعمیری قوتوں کا محرک بن رہا ہے۔ (10) اپنے آپ کو ہر وقت یہ یاد دلاتے رہیں کہ اللہ کی ذات آپ کے ساتھ ہے لہٰذا دنیا کی کوئی طاقت آپ کو شکست نہیں دے سکتی۔ جائیے اب خود اعتمادی کا ہتھیار آپ کے ساتھ ہے۔ آپ زندگی کے کسی میدان میں کبھی ناکام نہیں رہیں گے۔ خود اعتمادی ہی وہ خوبی ہے جو آپ کو پُروقار بنائے گی۔

کالی جلد کیلئے: لیموں کاٹ کر جلد پر ہلکا ہلکا مساج کریں پھر روغن بادام مل کر سو جائیں ایسا روزانہ رات کو کریں۔

(اس ماہ کا دکھی خط)

آخر کار میرا رشتہ طے ہو گیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

محترم جناب محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب

السلام علیکم!

میرا نام صفیہ ہے۔ میں ستمبر 2008 میں اپنی امی کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہوئی تھی۔ مسئلہ یہ تھا کہ میرا رشتہ کہیں طے نہیں ہو پا رہا۔ آپ نے فرمایا رشتے میں بندش ہے اور اسے دور کرنے کیلئے آپ نے ایک دعا کا وظیفہ دیا جسے سوا لاکھ بار پڑھنا تھا اور ساتھ ہی دو نوافل روزانہ پڑھنے کا حکم تھا۔ اس وظیفے کی حد 90 دن میں مکمل نہ کر سکی اور ابھی بھی جاری ہے۔ وجوہات اس کی یہ ہیں کہ میں ایک سکول میں ٹیچنگ کرتی ہوں اور گھر کے کچھ کام بھی میرے ذمے ہیں۔ پورے دن میں پانچ وقت کی نمازوں کے ساتھ میں روزانہ ہزار بار ہی دعا پڑھ پاتی تھی۔ پھر دوران وظیفہ میرے امتحان بھی آ گئے تو توجہ کچھ اس کی تیاری میں بھی بٹ گئی۔ پھر مخصوص ایام میں دعا پڑھنے کا عمل بھی کم ہوتا رہا۔ میں نے دو تین بار فون پر رابطہ کر کے ہدایات حاصل کرنے کی کوشش بھی کی مگر ناکام رہی۔ میرے علاوہ گھر میں میری امی اور چھوٹی بہن نے بھی اس وظیفہ کو مکمل کرنے میں مدد دی مگر بہت کوشش کے باوجود دعا ابھی ایک لاکھ تک پڑھی گئی ہے اور ہفتہ دس دنوں میں امید ہے کہ یہ وظیفہ پورا ہو جائے۔ دعا کو پورے یقین اور توجہ سے پڑھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ ہر دفعہ نوافل کے ساتھ دعا گڑگڑا کر فقیرانہ انداز سے رو رو کر مانگی گئی ہے اور اب بھی ایسا ہوتا ہے۔ پہلے کی طرح کچھ لوگوں نے رجوع تو کیا مگر بات کہیں نہیں بنی۔ میری ٹینشن تو اتنی بڑھتی جا رہی ہے کہ اب اس بارے میں کوئی بات بھی سوچوں تو آنکھوں میں آنسو آنے لگتے ہیں۔ دراصل میں اب اپنے آپ کو کافی غیر محفوظ محسوس کرنے لگ گئی ہوں۔ بی اے کے بعد ہی میں بہت سے لوگوں کی نظروں میں آ چکی تھی۔ کئی لوگوں نے والدین سے میرے بارے میں سوال کیا مگر یہ کہہ کر انکار کر دیا گیا کہ بڑی بیٹی کی شادی پہلے ہوگی اور یقیناً میری بھی یہی خواہش رہی تھی۔ میرے رشتے آنے کی وجہ سے بڑی بہن کا رویہ میری طرف کافی زیادہ سخت اور حاسدانہ ہو چکا تھا اور گھر میں ماحول بہت ٹینشن زدہ اور تکلیف دہ ہو چکا تھا۔ کبھی بڑی بہن رشتے کے لئے تیار نہ ہوتی اور کبھی امی۔ تقریباً چھ سات سال کچھ ایسی ہی تکلیفوں میں گزرے۔ بڑی بہن نے شادی کیلئے بہت وظیفے کیے۔ کئی لوگوں سے استخارے کروائے اور پڑھائی کی۔ میں نے بھی ان کی ہر ممکن مدد کی۔ مگر مقصد صرف ان کی شادی کا رہا تھا۔ اپنی شادی کا تو کوئی نام نہیں لے سکتا تھا۔ میں نے اس دوران اپنے آپ کو کافی مشکلات میں پایا۔ پڑھائی کو آگے جاری کرنا چاہتی تھی وہ بھی نہ کر سکی اور خوابوں میں اکثر ٹوٹی ہوئی عمارات دیکھتی تھی۔ یا پھر کسی راستے پر کھو چکی ہوں یہ دیکھتی تھی۔ یا پھر اپنی جوتیاں ڈھونڈ رہی ہوں مگر مجھے مل نہیں رہیں، یہی دیکھتی تھی۔ بہن کے رشتے کئی جگہ پر طے ہوئے اور پھر ٹوٹ گئے۔ شادی تک بات پہنچتی نہیں تھی۔ سات سال جب ایسے ہی گزر گئے اور مجھ سے چھوٹیوں کے رشتے آنے لگے تو پھر میں نے اپنے بارے میں بھی دعا کرنا شروع کی۔ مگر باقاعدہ کوئی وظیفہ نہیں کیا۔ کبھی ''یالطیف'' 100 بار بعد نماز عشاء پڑھ لیتی یا پھر سورۂ یٰسین کی آیت نمبر 40 کئی بار پڑھ لیتی۔ بالآخر میرا رشتہ ایک جگہ طے ہو گیا مگر انتظار بڑی بہن کا رشتہ طے ہونے کا تھا۔ بہت کوشش اور اللہ کے کرم سے اس کا رشتہ طے ہوا اور شادی بھی ہو گئی مگر اس کی شادی کے کچھ عرصے کے بعد میری نسبت ٹوٹ گئی۔ یہ تقریباً تین سال پہلے کی بات ہے اور تب سے اب تک کوئی معقول رشتہ آیا اور نہ ہی بات چلی۔ میں جس کالج میں پڑھاتی ہوں وہاں میل سٹاف بھی ہے۔ وہاں ایک ٹیچر نے مجھے شادی پر بہت تنگ کیے رکھا تھا۔ وہ شادی شدہ تھا اور اپنی بیوی کو طلاق دے چکا تھا۔ میرے والدین نے اس کے بارے میں بالکل راضی نہیں ہونا تھا اور نہ ہی میں راضی تھی۔ بہت مشکل سے اس سے جان چھڑائی مگر تب سے میں اپنے آپ کو کافی غیر محفوظ محسوس کرنے لگ گئی ہوں۔ اس واقعہ کو ہوئے تقریباً ایک سال ہو گیا ہے۔ میری ٹینشن بہت ہی بڑھتی جا رہی ہے۔ تقریباً ہر دعا میں رو رو کر گڑگڑا کر دعا مانگتی ہوں کہ اللہ پاک مجھے تحفظ دے۔ کوئی نیک' پاکیزہ اور شریف ساتھی دے جو کہ عزت و تحفظ دے سکے۔ آپ کے دیئے ہوئے وظیفے کو پوری یکسوئی اور یقین سے کر تو رہی ہوں اگرچہ مقررہ وقت تک پورا نہیں کر سکی ہوں۔ حالات مجھے کچھ ویسے ہی نظر آ رہے ہیں جیسے کہ پہلے تھے۔ حالانکہ کچھ باتیں تو ایسے جیسے منہ سے نکلتے ہی پوری ہو جاتی ہیں مگر کچھ عرصہ سے ایک ہی دعا جو کہ منہ سے نکلتی رہتی ہے وہ پوری نہیں ہو پا رہی۔ مجھ سے چھوٹی بہن کی شادی ہو چکی ہے اور سب سے چھوٹی کا رشتہ بھی جو کہ کافی عرصہ سے طے ہو چکا تھا اب اس کے سسرال والے شادی کا مطالبہ کر رہے ہیں اور اب بات میری وجہ سے رہ رہی ہے۔ میری عمر بھی تیس سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔ اگر اللہ کی طرف سے مصلحت ہے تو اللہ صبر بھی تو دے دیتا ہے۔ میرے معاملے میں تو صبر بھی ختم ہو چکا ہے۔ اگر بندش ہے تو اللہ پاک تو ہر چیز پر قادر مطلق ہے۔ وہ چاہے تو ہر طرح کی بندش اور جادو کو ختم کر دیتا ہے۔ کیا میرے مانگنے میں کمی رہ گئی یا میری عبادت میں یا میری قسمت میں۔ قسمتوں کا مالک تو وہ خود ہے۔ اسی طرح کے کئی سوالات میرے ذہن کو پریشان کرتے رہتے ہیں اور میں روتی رہتی ہوں۔ مہربانی فرما کر میری اس معاملے میں مدد کریں۔ مسئلہ تفصیل سے اس لئے لکھا ہے کہ ان تفصیلات کی مدد سے شاید آپ معاملے کی تہہ تک جا سکیں اور اگر میرے پڑھنے میں کمی ہے تو مجھے اس سے بھی آگاہی فرمائیں اور اگر کسی بہتر طریقے سے اس بندش کو دور کیا جا سکتا ہے تو خدا کے واسطے میری رہنمائی فرمائیں اور مجھے اس مشکل سے نکالیں۔ (مشکل کشا تو بے شک اللہ کی ذات ہے) آپ کی تہہ دل سے شکر گزار ہوں گی۔

مسلسل پریشانی میں رہ رہ کر میری خداداد صلاحیتیں ضائع ہوتی نظر آ رہی ہیں۔ میں نے M.S.C کیا ہوا ہے اور ہمیشہ سے بہترین ذہنی صلاحیتوں کو منوایا ہے مگر اب سب کچھ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ ٹینشن کی وجہ سے میں تو اپنی ڈگری کیساتھ انصاف نہیں کر پا رہی۔ میری خود اعتمادی بھی کافی حد تک ختم ہو چکی ہے اور اندر سے بہت زیادہ ٹوٹ چکی ہوں۔ مہربانی فرما کر دعا فرمائیں کہ اللہ میرے حال پر رحم فرمائے۔ (آمین)

(قارئین! ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا' یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

دشمن کے نقصان سے حفاظت

اگر کسی شخص کو ڈر ہو کہ اس کا دشمن اسے بڑا نقصان پہنچا دے گا تو اس کے لئے بعد نماز عشاء باوضو قبلہ کی طرف منہ کر کے پاک مصلے پر بیٹھ کر اسم الٰہی یَا جَبَّارُ ایک سو اکیس (121) بار پڑھے اور یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب تک دشمن سے نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دشمن ناکام ہو کر اپنی حرکتوں سے باز آ جائے گا۔ **(بیگم منظور حویلی لکھا)**

اولاد سے حسن سلوک:۔ اولاد کے ساتھ اس سے زیادہ حسن وسلوک اور کیا ہو سکتا ہے کہ اس کی صحیح تعلیم اور تربیت کی طرف پوری توجہ دی جائے۔

(قمر نذیر انجم)

جدید تحقیق اور امراض سے بچاؤ کی تدابیر

سائنس دانوں نے شدید ڈپریشن کا علاج تلاش کرلیا ہے۔ڈاکٹر اینڈریو برنگھم اور ویمن ہسپتال بوسٹن میں چار ماہ کی تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے کہ ایسی ڈپریشن جس میں جنونی کیفیت ہوجاتی ہے اگر ٹیونا مچھلی زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو ڈپریشن دور ہو جاتا ہے۔

ورزش بڑھاپا ٹال دیتی ہے

بڑھاپا ایک اٹل حقیقت ہے لیکن باقاعدہ ورزش سے اسے کچھ عرصے کیلئے ٹالا جاسکتا ہے۔ٹیکساس یونیورسٹی میں امریکی سائنس دانوں کی تازہ تحقیق کے مطابق پیدل چلنے' وزن اٹھانے (ویٹ لفٹنگ) اور ایسی ورزش کرنے سے جس سے جسم کے اعضاء میں لچک پیدا ہو وہ بوڑھے افراد کو اس معذوری سے بچاسکتی ہے جو بڑھاپے میں لاحق ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق ورزش سے بوڑھوں میں جوانوں والے گن پیدا ہوسکتے ہیں اور وہ اپنی اصل عمر سے کہیں کم نظر آسکتے ہیں۔

ہیپا ٹائٹس وائرس کا آخری جزو

میڈیکل سائنس کے ایک اطالوی ماہر نے دعویٰ کیا ہے کہ انہوں نے ہیپا ٹائٹس کے مریض میں موجود وائرس کا آخری جزو تلاش کرلیا ہے اور اب پورے وائرس کی تلاش مشکل نہیں رہی۔کئی سال میڈیکل سائنس دان ہیپا ٹائٹس کے وائرس کے اس حصے کو تلاش نہیں کر سکے تھے۔جگر کی بیماری اور ہیپا ٹائٹس اے سے سی تک میں مبتلا مریضوں کے خون میں وائرس پیدا ہونے والے بنیادی سارے جزو تلاش نہیں کر سکے تھے اور اب یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ ایڈز کے مریض کے خون کے ایسے اجزاء دریافت کئے جاسکتے ہیں جو ابھی تک نامساعد تھے اور اس سے ایڈز کا علاج بھی ممکن ہو سکے گا۔ اطالوی میڈیکل سائنس دان ڈاکٹر ریٹینل پرائم امریکہ کے شہر ڈایا سورت میں واقع بائیو ٹیکنالوجی کمپنی کی ریسرچ لیبارٹری میں کام کرتے ہیں۔

ڈپریشن کا علاج: مچھلی

سائنس دانوں نے شدید ڈپریشن کا علاج تلاش کرلیا ہے۔ ڈاکٹر اینڈریو برنگھم اور ویمن ہسپتال بوسٹن میں چار ماہ کی تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے کہ ایسی ڈپریشن جس میں جنونی کیفیت ہو جاتی ہے اگر مچھلی زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو ڈپریشن دور ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مچھلی میں خاص قسم کی چکنائی' تیل اور ایسڈ ہوتا ہے جس سے ڈپریشن دور ہو جاتا ہے۔

مچھلی کا تیل اور امراض قلب

اٹلی کے ڈاکٹر رابرٹو مارشیولی نے اپنی ایک تحقیق میں کہا ہے کہ مچھلی کا تیل دل کی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔انہوں نے کہا کہ مچھلی کے تیل میں ایک ایسا ایسڈ پایا جاتا ہے جو جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتا ہے اور شرح اموات گھٹاتا ہے۔ انہوں نے اٹلی کے امراض قلب میں مبتلا گیارہ ہزار تین سو چوبیس افراد پر تحقیق کی جو مچھلی یا مچھلی کے تیل کے استعمال سے صحت یاب ہوئے۔ مچھلی کے تیل میں وٹامن ای وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔یہ دل کی سوزش کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

عبادت گزار لمبی عمر پاتے ہیں

انگلستان میں 2005ء میں 28 ہزار افراد کے سروے سے نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ جو لوگ ہمیشہ کی زندگی پانے کی امید سے عبادت گاہوں میں جاتے ہیں وہ دنیا میں مزید چند سال جی سکتے ہیں۔ بعد ازاں آنے والے سالوں میں مرنے والے دو ہزار افراد کا مطالعہ کرنے پر معلوم ہوا ہے کہ ہفتہ میں ایک دفعہ عبادت گاہ جانے والا بیس سالہ نوجوان اوسطاً 82 برس عمر پاتا ہے۔اس کے برعکس عبادت میں حصہ نہ لینے والے ہم عمر 75 برس جیتے ہیں۔ سیاہ فام عبادت گزاروں میں یہ عرصہ چودہ برس طویل ہوسکتا ہے۔ اس مطالعہ کے ایک محقق نے کہا کہ عبادت گاہوں میں جانے والوں کے دوست ہوتے ہیں وہ میل ملاقات سے دنیا میں اپنی اہمیت محسوس کرتے ہیں۔

مچھر کے لئے پرکشش افراد

جدید تحقیق کے مطابق مچھر ہر انسان کو کاٹنا پسند نہیں کرتا اور کوئی خاص کشش ہی ہوتی ہے جو کسی انسان کے جسم کو کاٹنے کی ترغیب اس میں پیدا کرتی ہے۔فلوریڈا یونیورسٹی کے دو ماہرین نے اس بارے میں جو تحقیق کی ہے اس کے مطابق بعض انسانوں کے جسم کا پسینہ مچھر کو پرکشش لگتا ہے۔ اس کے علاوہ مچھر کسی ایسے انسان کو کاٹ کر اس کا خون چوستا ہے جس سے انڈے دینے میں آسانی ہو۔ تاہم ابھی تک ماہرین یہ طے نہیں کر سکے کہ مچھر کیلئے پرکشش کون سی خوشبو یا کس شخص کا پسینہ یا خون ہوتا ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَابَارِیُٔ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات، فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

(بقیہ: کتے کی عقل اور بکریوں کی دانائی)

مفلر اتار کر ہوا میں لہرانے لگی تا کہ چڑیا کے حملے سے محفوظ رہ سکے۔ایک بوڑھے شخص کے ساتھ اور بھی دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ یہ موٹا آدمی چشمہ لگائے اخبار پڑھتا فٹ پاتھ پر چلا جا رہا تھا۔اس کے بائیں ہاتھ میں کون آئسکریم تھی۔ وقفے وقفے سے آئس کریم پر بھی منہ مارتا جاتا۔ صنوبر سڑک کے کنارے ایک درخت پر بیٹھی تھی۔ آئسکریم کی جھلک پاتے ہی اڑی اور بوڑھے کے کندھے پر جا بیٹھی۔ بوڑھے کو خبر تک نہ ہوئی۔ جونہی اس نے بے خیالی میں آئس کریم پر منہ مارا صنوبر نے لبوں پر کاٹ کھایا۔ بوڑھے نے حیرت اور تعجب سے کون کی طرف دیکھا اور پھر چڑیا کو بھگانے کیلئے کون کو تیزی سے ہلانے لگا۔ صنوبر لذیذ آئسکریم سے کب دستبردار ہونے والی تھی۔ وہ اپنی جگہ پر ڈٹی رہی۔ چڑیا کو اڑانے کی اس کی جدوجہد میں بوڑھا سامنے سے آتے ہوئے ایک اور شخص سے ٹکرا گیا اور حواس باختہ ہو گیا اور اپنا ہیٹ سنبھال کر سرپٹ بھاگ اٹھا۔ صنوبر کی موجودگی میں اوتھو کو الارم کلاک کی ضرورت نہ رہی۔ وہ صبح سویرے آتی اور اس کے بال کھینچ کر اسے جگاتی۔ اگر وہ نہ اٹھتا تو اس کی گردن کے پاس بیٹھ جاتی۔ اوتھو کے نہ اٹھنے پر اس کی گردن پر چونچ مارتی۔ آہستہ آہستہ اوتھو ایک طرف کھسکتا رہتا اور جب اس کی آنکھ کھلتی تو بدو کی طرح اپنے آپ کو بستر کے ایک کنارے پر پاتا اور باقی بستر صنوبر کے قبضے میں ہوتا۔

عزیزوں سے ملاقات:۔ اَلْعَلِیُّ لکھ کر کوئی مسافر اپنے پاس رکھے تو جلدی اپنے عزیزوں سے آملے گا۔

دیوان سنگھ مفتون

الفاظ اور بولوں کا کردار پر اثر

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھیے۔

کام سے محبت

ایڈیٹر ''ریاست'' کا وطن حافظ آباد ضلع گوجرانوالہ ہے۔ یہ وہاں کے ایک کھتری سکھ خاندان میں پیدا ہوا۔ خاندان کے لوگ عام طور پر ملازمت پیشہ اور اچھے عہدوں پر ہیں اور بعض سرکاری خطاب یافتہ بھی ہیں۔ ایڈیٹر ''ریاست'' کے والد اپنے زمانہ میں ایک کامیاب ڈاکٹر تھے۔ جو ''بنوں' میانوالی اور جہلم وغیرہ میں سرکاری ملازم رہے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' کی عمر ایک ماہ دس روز کی تھی' جب والد کا انتقال ہوگیا اور یتیمی نصیب ہوئی۔ اس وقت گھر میں کافی روپیہ' زیورات' زمین اور مکانات تھے۔ کیونکہ والد نے اپنی کامیاب زندگی میں کافی روپیہ جمع کیا تھا مگر والد کے انتقال کے بعد رشتہ داروں نے زمین اور مکانات پر قبضہ کرلیا اور بارہ سال تک بغیر کسی آمدنی کے ضروریات زندگی اور بڑے بھائی اور چار بہنوں کی شادیوں پر روپیہ صرف ہونے کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایڈیٹر ''ریاست'' کی عمر جب بارہ سال کی تھی تو گھر میں کھانے کیلئے بھی کچھ نہ تھا۔ چنانچہ تعلیم کا سلسلہ منقطع ہوگیا اور ایڈیٹر ''ریاست'' پانچ روپیہ ماہوار پر حافظ آباد میں ایک بزاز کی دکان پر ملازم ہوا۔ کام یہ تھا کہ اندر سے کپڑے کے تھان لاکر خریداروں کو دکھائے جائیں۔ اس ملازمت کے دو واقعات مجھے یاد ہیں جن کا میرے کردار پر بہت نمایاں اثر ہوا۔ یہ دکان ہندو بزاز کی تھی اور اس دکان پر ایک بوڑھا مسلمان درزی اور اس کا جوان بیٹا کام کرتے تھے۔ یہ باپ اور بیٹا حافظ آباد کے قریب کسی گاؤں کے رہنے والے تھے۔ ایک روز چند دن کے لئے باپ کسی شادی میں شریک ہونے اپنے گاؤں گیا تو اپنی غیر حاضری کے دنوں کیلئے اپنے بیٹے کو چند کپڑے سپرد کرگیا تاکہ وہ ان کو تیار کررکھے۔ بوڑھا درزی جب واپس آیا اور اس نے بیٹے کے تیار کئے ہوئے کپڑوں کو دیکھا تو ان میں کسی بچہ کا سبز رنگ کی مخمل کا ایک کوٹ بھی تھا۔ جس کو بیٹے نے بجائے سبز رنگ کے دھاگے کے سفید رنگ کے دھاگے سے سیا تھا۔ اس غلطی کو دیکھ کر بوڑھے باپ نے جوان بیٹے کے منہ پر زور سے تھپڑ مارا اور کہا:

''کہ نالائق تو دیہات کے رہنے والے جاٹ کے لڑکے (جس کا کوٹ سیا تھا) پر رحم نہ کرتا مگر اس مخمل پر تو رحم کرتا جس کا ستیاناس کردیا۔ چنانچہ بوڑھے باپ نے مخمل کے اس کوٹ کی سلائی کو کھولا۔ سفید دھاگے نکالے اور سبز دھاگے سے سیا۔

اس واقعہ کا میری طبیعت پر ایسا اثر ہوا کہ چاہے میں نے چھ روپے تنخواہ لی یا بارہ روپے یا دو سو روپے اور چاہے ملازمت کی یا خود اپنا کام کیا۔ تمام زندگی ہمیشہ کام کو دیکھ کر کام کیا نہ کہ اس کے معاوضے کو۔ ہمیشہ بارہ گھنٹے سے اٹھارہ گھنٹے تک کام کیا چاہے تنخواہ کچھ ہی ملتی تھی اور شاید ایک دفعہ بھی ایسا نہ ہوا ہوگا کہ کسی کام کو کرتے ہوئے اس پر پوری توجہ نہ دی ہو۔ غرض میرے کریکٹر پر اس واقعہ نے بہت بڑا اثر کیا۔

خودداری کا کریکٹر

''ریاست'' جاری ہوچکا تھا اور دفتر ''ریاست'' پریڈ کے میدان کے قریب سڑک پر تھا۔ ایک روز ایڈیٹر ''رئیس ہند'' اچکن میں سونے کے بٹن لگائے تشریف لائے اور تھوڑی دیر باتیں کرنے کے بعد فرمایا کہ کرنل امریک سنگھ اے ڈی سی مہاراجہ پٹیالہ ملنا چاہتے ہیں۔ میں نے جواب دیا اچھی بات ہے' مل لوں گا۔ چنانچہ اگلے روز کرنل امریک سنگھ (جو چیمبر آف پرنس کے دنوں میں مہاراجہ پٹیالہ کے ساتھ کنگز وے کے کیمپوں میں مقیم تھے) دفتر ''ریاست'' میں تشریف لائے اور آپ نے رسمی گفتگو کے بعد کہا کہ مجھے مہاراجہ پٹیالہ نے بھیجا ہے۔ مہاراجہ کو معلوم ہوا ہے کہ ایڈیٹر ''ریاست'' کا بطور ایک دوست مہاراجہ نابھہ پر بہت اثر ہے۔ مہاراجہ پٹیالہ کو مہاراجہ نابھہ کی گدی سے دست برداری کا بے حد افسوس ہے اور مہاراجہ پٹیالہ چاہتے ہیں کہ ایڈیٹر ''ریاست'' مہاراجہ پٹیالہ اور مہاراجہ نابھہ کے درمیان صلح کی بات چیت کرے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' نے جواب دیا کہ اگر صلح ہوجائے تو اس سے زیادہ بہتر کیا ہے۔ چنانچہ ایڈیٹر ''ریاست'' رات کی گاڑی سے ڈیرہ دون گیا۔ مہاراجہ نابھہ سے ملا۔ کرنل سردار امریک سنگھ کا آنا اور تمام واقعات سننے کے بعد انہوں نے جو الفاظ کہے وہ میرے کانوں میں اب تک گونج رہے ہیں۔ وہ یہ تھے:

''یہ تو ممکن ہے کہ مہاراجہ نابھہ تنگدستی' افلاس اور غربت کے باعث گداگری اختیار کرے۔ اس کے پاس نہ کھانے کیلئے کچھ ہو اور نہ رہنے کیلئے مکان' دن کو ڈیرہ دون کی سڑکیں کوٹ کر روٹی حاصل کرے اور رات کو گوردوارہ رام رائے (جو ڈیرہ دون میں ہے) کے برآمدے میں سڑک پر سو رہے۔ مگر یہ نہیں ہوسکتا کہ اپنی خودداری کو جواب دے کر وہ مہاراجہ پٹیالہ سے ہاتھ ملائے''۔

اس جواب کو سن کر ایڈیٹر ''ریاست'' رات کو ڈیرہ دون سے سوار ہوا۔ صبح دہلی پہنچا' امریک سنگھ منتظر تھے جن کو پیغام کا جواب من وعن سنا دیا گیا۔ اس جواب کا کرنل امریک سنگھ اور ایڈیٹر ''ریاست'' دونوں کو افسوس تھا مگر اس واقعہ کا میرے کریکٹر پر یہ اثر ہوا کہ اس کے بعد زندگی میں کم ہی ایسے واقعات ہیں جب خودداری کو جواب دے کر ایڈیٹر ''ریاست'' کبھی دشمن کے سامنے جھکا ہو۔ چنانچہ نواب بھوپال کے مقدمہ میں میرے اس کریکٹر نے بہت بڑا پارٹ ادا کیا اور چھ برس کی مقدمہ بازی میں قدم آگے ہی بڑھتا گیا۔

آسان گھریلو ٹوٹکے

۞ جس عورت کا حمل گرجاتا ہو یا گرنے کا خدشہ ہوتو اسے چاہیے کہ صبح اکیس دانے سوکھے دھنیے کے گن کر تازہ پانی کے ساتھ کھائے اور رات کو کالا زیرہ دو چٹکی پانی سے کھائے تو انشاء اللہ حمل محفوظ رہے گا۔ یہ عمل شروع سے لے کر وضع حمل تک کرے۔ ۞ اگر کسی عورت کو ولادت آسانی سے نہ ہوتی ہو یعنی آپریشن کیس ہوتو اس کیلئے تیس یا چالیس گرام پرانا گڑ 100 (سو) گرام پانی میں ملا کر پکائیں' گڑ حل ہوجائے تو پلائیں' انشاء اللہ تعالیٰ بچے کی ولادت میں آسانی ہوگی اور آپریشن کے بغیر ہی بچہ ہوجائے گا۔ مجرب ہے۔ ۞ قبض موذی مرض ہے۔ اس کیلئے بہت ہی آسان اور مفید نسخہ ہے کہ سوتے وقت نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پی لیں۔ چند روز میں ہی افاقہ ہوگا۔ ۞ الرجی کی شکایت ہوتو شربت نیلوفر ایک اونس آدھ گلاس پانی میں ملا کر صبح وشام پئیں تو آرام آجاتا ہے مگر گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ ۞ سوکھا دھنیا' مغز تخم کدو' زیرہ سفید' خشخاش' چاروں چیزیں ہموزن لے کر کوٹ چھان کر رکھ لیں صبح وشام دس گرام دودھ سے پھانکیں' گرم چیزوں سے پرہیز کریں' نکسیر کا مجرب علاج ہے۔ ۞ اکثر جلد جل جانے پر نشان رہ جاتا ہے جو جلد کو بدنما کردیتا ہے اس کیلئے ایک تازہ پتہ جامن کا کھرل کریں یا پھر پتھر پر باریک پیس کر جلے ہوئے سفید نشان پر لگانے سے نشان جاتا رہے گا۔ روزانہ نیا لیپ تیار کریں۔

(مسز ارشد رحیم یار خان)

پیٹ کی خرابی کیلئے: پیٹ کی خرابی خواہ وہ کسی موسم میں بھی ہو بڑی الائچی' سونف' پودینہ ہموزن کو پانی میں ابال کر پلائیں' دن میں 6 بار پلائیں۔

پیراکی سے باکمال فٹنس کیسے؟

عبدالمنان' لاہور

پانی میں ورزش کرنا شروع میں کچھ عجیب سا محسوس ہوتا ہے' لیکن چند بار ورزش کے بعد جھجک دور ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ جو پہلے تالاب کے کنارے بیٹھ کر دوسروں کو ورزش کرتا دیکھتے تھے اب خود بھی ورزش کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ پانی سے باہر آنے کو جی نہیں چاہتا۔

چند سال پہلے تک لوگ تیراکی کے تالاب کا رخ بس پیراکی کے لئے ہی کرتے تھے' لیکن اب 70 لاکھ امریکی ایسے ہیں جو پیراکی کے تالاب کی طرف صرف پیراکی کیلئے ہی نہیں بلکہ ورزش کیلئے بھی جاتے ہیں۔ ویسے تو پیراکی اپنی جگہ خود ایک ورزش ہے لیکن یہاں ہم جس آبی ورزش کا ذکر کر رہے ہیں وہ پیراکی سے مختلف ہے۔ گو آبی ورزش سے اس طرح پسینا تو نہیں آتا جس طرح خشکی میں ورزش کرنے سے آتا ہے۔

لیکن یہ ورزش بھی ہمارے قلب کو تقویت پہنچانے' عضلات کو مضبوط بنانے' جسمانی توازن کو بہتر بنانے اور ہڈیوں کی بوسیدگی روکنے میں اتنی ہی موثر ہے جتنی کہ جوگنگ یا تیز چہل قدمی۔ زخمی کھلاڑی اور جوڑوں کی سوجن (ورم مفاصل) کے مریض برسوں سے گرم پانی میں ورزش کرتے ہیں کیونکہ پانی کے دباؤ سے ورم کم ہو جاتا ہے اور اس کی گرمی سے عضلات کو آرام ملتا ہے اور جوڑوں کی سختی دور ہوتی ہے۔

اب معالجوں نے یہ مشورہ دینا شروع کیا ہے کہ مجموعی تندرستی کی خاطر لوگ پانی میں اچھلیں کودیں۔ یہ مشورہ ان مریضوں کو بھی دیا جا رہا ہے جو بیماری یا جراحت کے بعد کھوئی ہوئی طاقت دوبارہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بہت سے مریضوں کو قلب کے آپریشن اور پستان براری کے بعد یوں محسوس ہوتا ہے کہ اپنی بحالی صحت کے زمانے میں وہ اپنے جسم کو خشکی کی بہ نسبت پانی میں بہتر طریقے سے حرکت دے سکتے ہیں۔

آبی ورزشوں میں سے زیادہ تر کمر سے سینے تک گہرے پانی میں کی جاتی ہیں لہٰذا نہ تو ورزش کرنے والے کا چہرہ بھیگتا ہے اور نہ یہ ضروری ہے کہ اسے تیرنا آتا ہو۔ اس ورزش کا صحیح طریقہ جاننے کیلئے بہتر ہوگا کہ آبی ورزش کی تربیت لی جائے تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ مریض کی حالت ورزش کے قابل ہے یا نہیں' نیز نہ صرف چوٹ کے امکانات کم ہو جائیں بلکہ ورزش سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جا سکے۔ آبی ورزش میں مختلف صلاحیت' عمر اور تندرستی والے لوگ شامل ہوتے ہیں لہٰذا ماحول دوستانہ ہوتا ہے۔ امریکا اور بعض دوسرے ممالک میں صحت اور سماجی بہبود سے تعلق رکھنے والے مختلف ادارے آبی ورزش کا اہتمام کرتے ہیں۔ آبی ورزش زیادہ تر گرم پانی میں کی جاتی ہے۔ جس کا درجہ حرارت 83 ڈگری فارن ہائیٹ کے قریب رہتا ہے۔

پہلے جسم کو آہستہ آہستہ حرکت دے کر عضلات کو ڈھیلا کرتے اور جسم میں گرمی پیدا کرتے ہیں پھر ایروبک ورزش کے ذریعے سے قلب کی دھڑکن بڑھائی جاتی ہے۔ ان ورزشوں میں ایسی ورزشیں شامل ہوتی ہیں جیسے ہاتھ میں وزن لے کر پانی میں اس طرح چلنا کہ وزن پانی میں ڈوبا رہے یا پانی کے اندر ایک چھوٹے چبوترے پر چڑھنا اور اترنا۔

اس آبی ورزش سے سارے اہم عضلات اور جسم کے وہ حصے بھی اثر پذیر ہوتے ہیں جو عام حالات میں یعنی خشکی پر ورزش کا اثر قبول نہیں کرتے۔ تربیتی کورس کے دوران جسم کے مختلف حصوں کو تقویت پہنچانے کیلئے مختلف نوعیت کی چیزیں مثلاً گیندیں' بورڈ اور پیڈل وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔ بعض جگہ ورزشی مشینوں کا بھی انتظام ہوتا ہے۔ ایک دن میں آبی ورزش عام طور سے ایک گھنٹہ کی جاتی ہے۔ جس طرح ورزش کے شروع میں جسم کو آہستہ آہستہ گرمایا جاتا ہے اسی طرح آخر میں جسم کو ٹھنڈا کرنے اور قلب کی دھڑکن کم کرنے کا عمل ہوتا ہے۔

پانی کی اپنی طبیعی خصوصیات کی وجہ سے آبی ورزش ایک بے مثل ماحول میں ہوتی ہے۔ پانی میں اوپر اچھالنے اور پیرانے کی جو خاصیت ہے وہ زمین کی کشش کو زائل کر دیتی ہے۔ جس سے جسم میں بے وزنی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اتھلے پانی میں ورزش کرنے والے کا وزن گہرے پانی کی بہ نسبت زیادہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں اچھال کم ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص کولھوں تک گہرے پانی میں چلے تو وہ اپنے جسم کا سینتالیس سے چون فی صد تک وزن سہارے گا' لیکن اگر وہ گردن تک گہرے پانی میں چلتا ہے تو اس کی ٹانگوں کو اس کے جسم کا صرف آٹھ فی صد کے قریب بوجھ اٹھانا پڑے گا۔ چونکہ پانی ہوا کی نسبت کہیں زیادہ کثیف ہوتا ہے لہٰذا پانی میں بار بار مڑنے اور حرکت کرنے میں انہیں خشکی کی بہ نسبت زیادہ مزاحمت کا سامنا ہوتا ہے اور وہ زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

آبی ورزشوں کی شدت یا سختی میں اس طرح اضافہ بھی کیا جا سکتا ہے کہ ورزش کی رفتار بڑھا دی جائے یا ان آلات میں رد و بدل کیا جائے جو ورزش کے دوران استعمال ہو رہے ہیں۔ یعنی ان کا وزن اس طرح بڑھایا جائے کہ پانی ان کی زیادہ مزاحمت کرے۔ گہرے پانی میں ورزش کرنے والے کو زیادہ مزاحمت کا سامنا ہوتا ہے' کیونکہ اس کے اطراف میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ آبی ورزش سے معمر لوگوں کو اپنا جسمانی توازن بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ توازن کو قائم رکھنا معمر لوگوں کیلئے بہت اہم ہے کیونکہ توازن بگڑ جانے سے وہ اکثر گر جاتے ہیں اور عام طور پر اپنے کولھے کی ہڈی توڑ بیٹھتے ہیں۔ نوادا یونیورسٹی میں ساٹھ سے نوے سال کے درمیان عمر والی چوالیس عورتوں کو ایک تحقیق میں شامل کیا گیا جو سولہ ہفتے جاری رہی۔ ان عورتوں نے ہفتے میں تین بار آبی ورزشیں کیں جن کے دوران وہ اتھلے پانی میں گرتی اور اٹھتی رہیں۔ اس کے علاوہ ایک زیر آب چبوترے پر چڑھنے اور اترنے کی مشق بھی کرتی رہیں۔ جب یہ سلسلہ اختتام کو پہنچا تو معلوم ہوا کہ نہ صرف ان عورتوں کا جسمانی توازن بہتر ہو گیا بلکہ ان کی پھرتی' قوت اور چلنے کی رفتار میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔

ایک اور تحقیقی جائزہ ذرا چھوٹے پیمانے پر تیار کیا گیا۔ اس سے پتہ چلا کہ جن عورتوں نے سن یاس کے بعد ہفتے میں ایک بار آبی ورزش کی تربیتی کلاس میں شرکت کی' تقریباً ایک سال بعد ان کی ہڈیوں کی کمیت ۳۴ء فیصد سے لے کر ایک فیصد تک کا اضافہ ہو گیا۔ بظاہر تو یہ اضافہ بہت کم ہے' لیکن اگر ہم اس بات کو پیش نظر رکھیں کہ سن یاس کے بعد عورتوں کی ہڈیوں کی کمیت میں عموماً ایک سے دو فی صد سالانہ کمی ہو جاتی ہے تو پھر ہمیں اس معمولی اضافے کی اہمیت کا احساس ہوگا۔

جو لوگ ورم مفاصل کی طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہیں انہیں چاہیے کہ آبی ورزش شروع کرنے سے پہلے اس کے ماہر سے ضروری ہدایات لے لیں۔ ورزش کا یہ ماہر انہیں جسم کے کمزور ترین حصوں کو فائدہ پہنچانے والی ورزشوں کے بارے میں بتا سکے گا۔ گو پانی میں ورزش کرنا شروع میں کچھ عجیب سا محسوس ہوتا ہے' لیکن چند بار ورزش کے بعد جھجک دور ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ جو پہلے تالاب کے کنارے بیٹھ کر دوسروں کو ورزش کرتا دیکھتے تھے۔ اب خود بھی ورزش کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ پانی سے باہر آنے کو جی نہیں چاہتا۔

حدیث نبوی ﷺ

رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کے ہاتھ میں پیتل کا کڑا پہنے دیکھا تو کہا تجھ پر افسوس' یہ کیا ہے؟ اس نے کہا واہنہ (بیماری) کیلئے پہنا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا "خبردار" اس سے تیری بیماری اور کمزوری بڑھے گی' کم نہ ہوگی اس کو اتار دو۔ اگر یہ پہنے ہوئے تجھے موت آ گئی تو تو کبھی بھی نجات نہ پا سکے گا۔ (سنن ابوداؤد) (آر کے' فیصل آباد)

آداب خطاب:۔ خطاب کرنے والے کی طرف دیکھنے سے اور متوجہ ہونے سے بات دل میں بیٹھتی ہے' اتر جاتی ہے اور یاد رہتی ہے۔

ایڈیٹر کی ڈاک

ایڈیٹر کو شب و روز تحفۃً ڈھیروں ڈاک موصول ہوتی ہے چند خطوط آپ کی نذر ہیں۔

محترم حکیم صاحب اسلام وعلیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

☆مؤدبانہ گزارش ہے کہ راقمہ عرصہ 2½ سال سے آپ کی تمام کتابیں اور ماہنامہ ''عبقری'' پڑھ رہی ہے۔ آپ کے بتائے ہوئے وظائف اور دعائیں الحمدللہ کافی حد تک یاد ہیں اور ہمیشہ ذکر رہتا ہے۔ آپ سے بالمشافہ ملاقات سے پہلے آپ کی شخصیت کا جو تصور ذہن میں تھا وہ بے حد مختلف تھا۔ مگر جب میں مرکز روحانیت وامن آئی اور آپ سے ملاقات ہوئی تو مجھے بے حد عجیب سا محسوس ہوا' میرا تصور یہ تھا کہ آپ کوئی معمر ہستی ہوں گے جن کے مشاہدات و تجربات اور جن کے بتائے ہوئے وظائف و دعائیں ان کی 60 ' 70 سالہ زندگی کے تجربات کا نچوڑ ہوگا۔ مگر الحمدللہ اتنی جوانی میں اللہ تعالیٰ نے آپ کو جن کرامات و بزرگی سے نوازا وہ یقیناً اللہ کے نیک بندوں کا خاصا ہی ہوسکتی ہے۔ جن میں ایک آپ بھی ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی اس عظیم کاوش کو جو آپ اس دکھی انسانیت کی خدمت میں اپنا دن رات صرف کررہے ہیں وہ قبول و منظور فرمائے اور آپ کو اس کا پورا پورا اجرِ عظیم عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

حکیم صاحب آپ کے عبقری سے میں نے بہت کچھ سیکھا' بہت کچھ پایا۔ جزاک اللہ۔ آپ کی کتابوں سے زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی ملی' زندگی کا جو مسئلہ یا جو مشکل سمجھ نہیں آتی وہ آپ کی کتابوں سے اس کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ آپ یقین جانئے آپ کی آج تک جتنی کتب شائع ہوچکی ہیں وہ سب میرے پاس موجود ہیں۔ آپ اس افراتفری اور انتشار سے پُر زندگی میں ایمان و خلوص کی جو شمع روشن کیے ہوئے ہیں اس کی تعریف کرنا سورج کو چراغ دکھانے کے مترادف ہے۔ ہر لمحے رب کریم سے آپ کی صحت وزندگی کے لئے دعا گو ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ جیسے مقرب بندوں کے صدقے ہم گناہگاروں کو بھی راہ ہدایت پر پورا پورا چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔

حکیم صاحب بروز منگل آپ کے درس اور اسم اعظم کی روحانی محفل میں پہلی بار شرکت کا اتفاق ہوا۔ یقین جانئے میں ساری رات سو نہ سکی۔ آپ کے درس کا حرف حرف جیسے میرے رگ وپے میں سما گیا۔ میری روح کو تڑپا گیا۔ جھنجھوڑ گیا' کہ ہم کس ڈگر پر جارہے ہیں' ہم کس نبیؐ کے امتی ہیں اور ہمارا قول و فعل کیا ہے؟ سارا وجود جیسے لرز گیا اس کی دعا سننے کا اتفاق بھی ہوا۔ بے حد طمانیت نصیب ہوئی' آج یقین ہوا کہ جو دعا مانگی ہے ضرور قبول ہوگی۔ ایک بے حد تسلی کہ رب کریم سے جو مانگا ہے وہ ضرور نوازے گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کی دعاؤں کے طفیل حاضرین محفل کے ایک ایک آنسو کو قبول فرمائے (آمین) تو ہم سب کی بگڑی بن جائے گی۔ (انشاءاللہ) (سمیرا اختر' لاہور)

گرامی قدر محترم جناب حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

☆السلام علیکم! مزاج بخیر۔ میں ماہنامہ ''عبقری'' کا پرانا قاری ہوں۔ آپ کے رسالے میں بڑی مفید اور کام کی باتیں ہوتی ہیں جو کہ تاریک ذہنوں کو روحانی روشنی عطا کرتی ہیں۔ حکمت کے ٹوٹکے اور طب وصحت کی باتیں الگ سونے پر سہاگہ ہیں۔ اس حوالے سے بندوں کی خدمت پر اللہ تعالیٰ آپ کو اجرِ عظیم سے نوازے۔ میں ہر ماہ 3 عبقری رسالے لیتا ہوں ایک اپنے لئے اور دو اپنے قریبی دوستوں میں بانٹنے کیلئے۔ اچھا کیا اگلے مہینے سے اس کے صفحات آپ نے بڑھا دیئے۔ اس طرح سے لوگ زیادہ سے زیادہ دینی' طبی معلومات سے فیضیاب ہوں گے۔ میں ایک سکول کا پرنسپل ہوں اس میں سے مخصوص اور اچھی اچھی سبق آموز اور اخلاقی باتوں کو بچوں تک بہم پہنچاتا ہوں۔ (محمد اسماعیل' پشاور)

جناب محترم ومکرم حکیم صاحب

☆السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ! آپ کا تالیف کردہ کتابچہ ''دو انمول خزانے'' پڑھا ہے' آپ کی کوششیں قابل قدر ہیں کہ آپ لوگوں کی مشکلات حل کررہے ہیں اور انہیں در در کی ٹھوکروں سے بچا رہے ہیں' یقیناً اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر وثواب دیں گے اور حدیث کے مطابق بہتر انسان وہ ہے جو لوگوں کو فائدہ دے۔ میں حافظ قرآن قاری اور عالم ہوں' مسجد میں نماز اور جمعہ پڑھاتا ہوں۔ (قاری محمد افضل طاہر' فیصل آباد)

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب عبقری مجذوبی

☆السلام علیکم: میں اللہ پاک کے فضل سے خیریت سے ہوں۔ انشاءاللہ امید ہے کہ آپ بھی عافیت سے ہونگے۔ میں عرصہ 3 سال سے ماہنامہ ''عبقری'' کا سالانہ خریدار ہوں۔ اتنا اچھا اور عمدہ رسالہ واقعی آپ کے علمی ذوق کا آئینہ دار ہے۔ تمام مضامین اچھے ہوتے ہیں۔ دعا ہے کہ اللہ پاک اس کو ہمیشہ چار چاند لگائے رکھے اور آپ جو انسانیت کی بے لوث خدمت کررہے ہیں۔ اللہ پاک اس کا اجر آپ کو ضرور دیں گے۔ (ملک خالد جاوید' کچا کھوہ)

☆محترمی ومکرمی جناب ایڈیٹر صاحب ماہنامہ ''عبقری'' لاہور سلام مسنون! میں ماہنامہ عبقری کا بغور مطالعہ کرتی ہوں اور خریدار ہوں یہ رسالہ عوام الناس کے کئی مسائل حل کرنے میں مددگار ثابت ہورہا ہے کیونکہ اس ماہنامہ سے جو لوگ مستفید ہورہے ہیں ان کے تاثرات درج ہوتے ہیں۔ خصوصاً پریشانی اور بیماریوں کے علاج کے سلسلہ میں مفید نسخے اور مشورے درج ہوتے ہیں۔ میں دعا گو ہوں کہ اللہ تبارک و تعالیٰ آپ کی ان کوششوں کی بدولت آپ کی اور آپ کے ٹیم ممبران کی بخشش فرمائے اور آپ آخرت میں سرخرو ہوں۔ (نجمہ حمید' چیچہ وطنی)

پیاز طاعون کیخلاف ڈھال ثابت ہوتی ہے

ماہرین کا کہنا ہے کہ طاعون کے مرض کی وباء جب پھیلے تو پیاز کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ بھارت میں زمانہ قدیم سے پیاز کو طاعون کیخلاف استعمال کیا جارہا ہے۔ پیاز بھی لہسن کی طرح غذا کا بنیادی جزو ہے اور پیاز کا استعمال بطور دوا بھی کیا جاتا ہے۔ پانچ ہزار برس سے بھی قدیم اس سبزی کے بارے میں سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ آج تک صحیح طور پر نہیں معلوم ہوسکا کہ پیاز کے فوائد کس قدر ہیں۔ پیاز میں اتنی خوبیاں ہیں کہ دنیا بھر کے سائنس دان اور ماہرین صحت وطب کا دعویٰ ہے کہ زمین سے اگر تمام سبزیاں اور پودے غائب ہوجائیں اور صرف پیاز رہ جائے تب بھی انسان نقصان میں نہیں رہے گا۔ ایک اندازے کے مطابق تقریباً تین ہزار مرض ایسے ہیں جن میں پیاز کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ پیاز کی تاثیر بعض تکلیف دہ امراض میں ایسی سودمند ثابت ہوتی ہے کہ جدید اور قیمتی ادویات کی بھی ضرورت نہیں پڑتی۔ (فیصل شمسی)

پیٹ کی خرابی

یہ نسخہ پیٹ اور معدہ کی خرابی کیلئے بہت مفید اور لاجواب ہے۔ میرا آزمودہ ہے۔ بادیان خطائی، ہنڈھ، چھوٹی الائچی، موٹی الائچی، دار چینی، لونگ۔ (نوٹ) لونگ 5 گرام ہو باقی تمام 10 گرام کے حساب سے لیں، ان کو ابال کر قہوہ بنائیں اور مریض کو حسب ضرورت شفایابی تک پلاتے رہیں۔ (غلام قادر، جھنگ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اورذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اورتجربات ضرورتحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

گھیکوارا کی خوبیاں

مجھے بتایئے کہ گھیکوارا اور کنوار گندل میں کیا فرق ہے' اسے ہم محفوظ کر سکتے ہیں اور یہ کہاں سے ملے گا' کیا ہم اسے کھا سکتے ہیں؟ اس کے فائدے کیا ہیں؟ (س' منہاس' خانیوال)

☆ گھیکوار عام ملنے والا پودا ہے جسے آپ گملے میں لگا سکتی ہیں' یہ بڑا سخت جان پودا ہے' ہر موسم میں اور ہر جگہ لگ جاتا ہے۔اس کے لمبے پتے گودے سے بھرے ہوتے ہیں' یہی گودا کام آتا ہے۔اس کی ایک موٹی شاخ لیجئے' صاف کر کے لمبائی کے رخ بیچ میں سے کاٹیے' لیس دار گودا چمچ سے علیحدہ کر لیجئے اور شاخ پھینک دیجئے۔اس میں سے تراشتے وقت تھوڑا سا پانی نکلے تو اسے کپڑے سے صاف کردیجئے۔ گودا کارآمد ہے۔گھیکوار کو کنوار گندل اور ایلو ویرا بھی کہتے ہیں۔آج کل اسے بہت ساری مصنوعات میں استعمال کیا جا رہا ہے۔مثلاً شیمپو' کریموں اور میک اپ کی مختلف اشیاء میں! آپ اسے گھر میں اگا سکتی ہیں۔کچھ لوگ اس کی موٹی شاخیں پانی میں ابال کر پانی سے سر دھوتے ہیں' آپ اس کی شاخ دو چار دن رکھ سکتی ہیں کیونکہ گودا تازہ ہی مفید ہے۔ جوڑوں کے درد کیلئے اس کا حلوہ بنتا ہے روزانہ ایک پتے کا گودا کھانا بھی مفید ہے۔جسم کے سوجے ہوئے اور درد والے حصے پر گھیکوار کے تازہ پتوں کا رس لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ باورچی خانہ میں کام کرتے ہوئے ہاتھ جل جائے تو گودا لگانے سے ٹھنڈک پڑتی ہے۔گودے کو تراش کر گوشت یا قیمے میں اچھی طرح پکاتے ہیں۔ یہ کھانا جوڑوں کے درد اور ذیابیطس کیلئے مفید ہے۔ایک پلیٹ قیمے کیلئے ایک موٹے پتے کا گودا کافی ہے۔صرف گودا کاٹ کر ڈالئے' پتے کا پانی صاف کردیجئے' اس میں تلخی ہوتی ہے۔

سر کی خشکی

میرے سر میں بے حد خشکی ہے' طرح طرح کے شیمپو استعمال کیئے مگر خشکی ختم نہیں ہوئی۔تنگ آ کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مجھے دوا نہیں بلکہ کوئی آسان سا ٹوٹکہ بتایئے جس سے خشکی دور ہو جائے۔ (شہناز فریدی' پشاور)

☆ آپ دو چقندر مع پتوں کے کاٹ کر پانی میں خوب ابال لیجیے پھر چھان کر رکھ لیجئے۔ اس پانی کو نیم گرم کر کے اچھی طرح دھو لیجئے اور ایک دو گھنٹے بعد سر دھو لیجئے۔روزانہ لگایئے' سر کی خشکی دو تین ہفتوں میں دور ہو جائے گی۔ بال بھی بڑھ کر مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

قیمے والی مشین صفائی کیسے ممکن ہو

ہم لوگ گوشت لا کر اپنی مشین میں قیمہ بناتے ہیں' مسئلہ یہ ہے کہ قیمہ اندر لگا رہ جاتا ہے جس سے بو آتی ہے۔مشین کو کس طرح صاف کیا جائے تا کہ اندر کی چکنائی اور بو دور ہو جائے۔ ہمارے لئے اچھا خاصا مسئلہ ہے۔ (شفیق جاوید' کراچی)

☆ آپ تو قیمہ بجلی سے چلنے والی مشین میں بناتے ہیں' جو لوگ ہاتھ والی مشین سے قیمہ نکالتے ہیں اس میں بھی زنگ لگ جاتا ہے یا گوشت کے ذرات پھنسے رہ جاتے ہیں۔ہاتھ والی مشین کو صاف کر کے' کپڑے سے اچھی طرح پونچھ کر سرسوں کا تیل لگا کر رکھا جائے تو مشین خراب نہیں ہوتی اور زنگ نہیں لگتا۔جب استعمال کریں تو کپڑے سے صاف کر لیجئے۔برقی مشین پر قیمہ نکالنے کے بعد آپ ڈبل روٹی کے دو ٹکڑے ڈال کر مشین چلایئے اس کے اندر جو چکنائی یا سوراخوں میں جما ہوا قیمہ ہو گا صاف ہو جائے گا اور بو نہیں آئے گی۔

خضاب سے آنکھوں میں جلن

میں گزشتہ پانچ برس سے خضاب استعمال کر رہا ہوں۔ دو تین ماہ سے جب بھی لگاتا ہوں' میرا سانس بھاری ہو جاتا ہے۔گلا بند نہیں ہوتا اور نہ ہی کھانسی ہوتی ہے' بس عجیب سا احساس ہوتا ہے کہ اندر کچھ ہو رہا ہے' پھر میری آنکھیں سرخ ہونے لگتی ہیں۔ یہ کیفیت دو تین گھنٹے بعد دور ہو جاتی ہے۔ میں نے خضاب اپنی کہنی پر لگا کر دیکھا تھا۔ جب آدھ گھنٹے تک کچھ نہیں ہوا تو میں نے اس کا استعمال شروع کیا۔بتایئے اس کا کیا حل ہو سکتا ہے؟ الرجی ہوتی تو کہنی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرور ہوتا' اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ (عبیداللہ' عمان)

☆ بالوں کو سیاہ کرنے والے خضابوں میں کیمیائی مادے شامل ہوتے ہیں جن کی وجہ سے گلے کی سوزش' آنکھ کی سرخی اور بالوں میں خارش ہو سکتی ہے۔ یہ مادے زیادہ عرصہ تک استعمال کیئے جا سکتے ہیں تو آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ سرطان بھی ہو سکتا ہے۔آپ خضاب استعمال کرنے سے پہلے یہ آزمائش کر لیجئے تھوڑا سا رنگ اپنے کان کے پچھلے حصے میں لگایئے اور اسے بالکل نہ دھویئے۔دو دن بعد صاف کیجئے اور اس دوران یہ اندازہ لگایئے کہ کیا کان کے پیچھے جلن ہو رہی ہے۔خارش یا سوزش ہے' سرخی نمودار ہوئی ہے اور گرمی کا احساس مسلسل ہو رہا ہے۔اگر کچھ بھی نہیں ہوا تو اس کا مطلب ہے آپ یہ خضاب استعمال کر سکتے ہیں اس سے نقصان نہیں ہو گا۔دو دن میں جلن' سوزش اور سرخی پیدا ہو تو یہ خضاب بالکل استعمال نہ کیجئے یہ آپ کو تکلیف دے گا۔کچھ لوگ بال رنگنے کیلئے مہندی لگاتے ہیں' اس سے رنگ آ جاتا ہے اور نقصان نہیں ہوتا۔آپ بھی آزما سکتے ہیں۔

جلنے سے جسم جھلس گیا

میری بہن کھولتے پانی سے جل گئی' بارہ سال کی ہے' جسم پر سیاہ' سرخ سلوٹیں پڑ گئیں۔کہیں کہیں زخم بھی ہیں۔ہم لوگ پلاسٹک سرجری نہیں کرا سکتے' کوئی ایسی بے ضرر دوا ہے جس سے زخم دور اور یہ سلوٹیں ختم ہو جائیں؟ بچی کا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے سخت پریشان ہوں۔ (بیگم رحمان' اٹک)

☆ میرے پاس حال ہی میں ایک بچی کا خط آیا ہے جو آپ کی بہن کی طرح جل گئی تھی' شانے سے لے کر سینے کے نیچے تک کھال اکٹھی ہو گئی۔اس کا قد بھی نہیں بڑھ رہا اور اس کا یہاں علاج بھی نہیں ہو سکتا۔باہر جا کر علاج کروائیں تو کئی لاکھ کا خرچہ ہے۔ واقعی بڑا پریشان کن مسئلہ ہے۔آپ گھیکوار منگایئے' اس کا ایک چمچ گودا لیجئے' شہد میں ملا کر صبح و شام بچی کو کھلایئے اور یہی گودا جلے ہوئے حصوں پر صبح و شام مرہم کی طرح باقاعدگی سے لگایئے۔ علاوہ ازیں ہر دوسرے تیسرے روز رات کو بادام یا زیتون کا تیل سلوٹوں پر اچھی طرح روئی سے لگایئے تا کہ جلد نرم پڑ جائے۔انشاء اللہ آہستہ آہستہ بہتری ہو گی۔گھر میں گھیکوار کا پودا ضرور ہونا چاہیے۔باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے اگر گھی یا تیل کی چھینٹ جسم پر پڑ جائے تو فوراً گھیکوار کا گودا آہستہ آہستہ متاثرہ جگہ لگایئے' چند منٹ میں درد اور جلن دور ہو جائے گی۔اسی طرح روٹی پکاتے وقت بھاپ لگ جائے تو فوراً پسا ہوا نمک لگانے سے چھالا نہیں بنتا' ذرا سی احتیاط سے آپ خود کو محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

قرآنی حروف سے شافی علاج

قارئین سارا قرآن الف سے ی تک حروف ابجد ہی کے مجموعے کا نام ہے ہر حرف پر تاثیر ہے۔

الف کے خواص

تمام حروف میں سب سے پہلا حرف الف ہے جو نورانی ہے اور یہی پہلا عدد اور پہلا درجہ بھی ہے جو حرف کو عناصر پر تقسیم کرتا ہے۔ اس علم میں بڑی بڑی کتابیں لکھی گئی ہیں اور اختلافات بھی لکھے گئے ہیں مگر اس امر پر سب متفق ہیں کہ الف حرف ناری ہے جس کے دو بسط ہیں۔ ایک صغیر دوسرا کبیر۔ بسط صغیر ہے ال ف اور بسط کبیر الف لام فا۔ نیز یہ حروف اول اختراع اور اول عدد اور اول ناری عنصر ہے۔ قوت الٰہیہ نے اس کیلئے اتوار کا دن مقرر کیا ہے کیونکہ یہی دن اس کی طبیعت اور شرف کے موافق ہے۔ حرف الف اور ہندسہ دونوں ہم شکل ہیں۔ الف کی شکل عربی شکل ہندی کی طرح ہے اور یہی عقل کا مبداء ہے اور سارا راز اس کے مزاج کے ناری ہونے میں پوشیدہ ہے۔ جب اللہ تعالیٰ نے قلم کو حکم دیا کہ جو کچھ قیامت تک ہونے والا ہے، سب کا سب لوح پر لکھے تو قلم نے لکھنے سے قبل لوح پر سر رکھ دیا۔ جس سے ایک نورانی نقطہ ظاہر ہوا۔ پھر وہ نقطہ دراز ہو کر الف بن گیا۔ یہی بھید اس کے ناری ہونے کا سبب ہے۔ اسم اللہ کی ابتداء بھی اسی حرف الف سے ہے۔ جو شخص اس حرف کو سونے کی تختی یا زعفران سے رنگے ہوئے کاغذ پر اتوار کے دن شرف شمس میں لکھ کر عطر لگا کر اپنے پاس رکھے تو اس کا بخار جاتا رہے اور جو کوئی اس شخص کو دیکھے گا، اس سے خوف کرے گا اور ہر برائی سے یہ شخص محفوظ رہے گا اور صدقہ خیرات کی اس کو توفیق ہوگی اور صفت اس حرف کی یہ ہے ۰۱۱۱، ۱۱۱ حاملہ اس شکل کو دردزہ کے وقت دیکھے تو فوراً صحیح عمل ہو اور جو شخص اس کے بسط اول کو مثلث میں مکسر کر کے تانبے کے برتن پر لکھے اور گلاب سے دھو کر خفقان والے کو پلائے تو اس کا خفقان دور ہو۔ گھبراہٹ، ڈرنے والے اور رونے والے بچہ کو بھی اس کا پلانا مفید ہے اور وہ ہر آفت و بلا سے محفوظ رہے گا۔

جس شخص کو ٹھنڈک کی بیماریاں مثلاً کمر کا درد وغیرہ ہو جس کی شدت سے وہ حرکت نہ کر سکتا ہو تو اس کی دائیں ہتھیلی پر حرف (الف مثلث میں اس طرح ل ف ا) روغن۔ غار کے ساتھ، طلوع آفتاب کے وقت لکھے جب کہ ابر وغیرہ اور گرد وغبار نہ ہو اور تین سطر میں لکھے۔ ف ال اگر حرف الف کی شکل مذکور سرخ ریشم پر زعفران و گلاب سے لکھ کر کمر پر باندھے، قدرت الٰہی سے حرکت میں آسانی ہوگی اور تکلیف جاتی رہے گی اگر بسط ثانی کو 3 بار لکھ کر جس کے سر میں بلغم سے درد ہو باندھے تو درد فوراً زائل ہو جائیگا۔ اگر سرخ تانبے کی تختی پر لکھے اس نقش کے گرد ایک دائرہ کھینچ کر اس کے گرد ۱۱۱ الف لکھے۔ قسط اور لادن کی دھونی دے کر ریشم کے دھاگے میں باندھ کر جو کوئی استعمال کرے تو اس کی برکت سے نشہ کرنے والا نشہ چھوڑ دے گا، عادت بد ختم ہوگی اور تمام برائیوں سے انشاء اللہ محفوظ رہے گا۔ حرف کے دیگر اسماء بھی ہیں جن کے ذریعہ دعا کی جاتی ہے۔ جو حسب ذیل ہیں۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ بِاِسْمِكَ الْاَعْظَمِ الَّذِیْ قَامَتْ بِهِ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضُ يَااَوَّلُ يَااٰخِرُ يَاظَاهِرُ يَابَاطِنُ يَااَزَلِیُّ يَااَبَدِیُّ الْاَبَدُ يَااَمَانُ اَسْئَلُكَ بِمَا اَرْدَعْتَهٗ فِیْ حَرْفِ الْاَلِفِ مِنَ الْاِسْرَارِ الْمَخْزُوْنَةِ وَالْاَنْوَارِ الْمَكْنُوْنَةِ يَااَللّٰهُ يَااَحَدُ اَنْ تُسَخِّرَلِیْ مَلَائِكَتَكَ الْكِرَامَ خُدَّامَ هٰذِهِ الْحَرْفِ الشَّرِيْفِ الشَّكْلِ النُّوْرَ اِنِّیْ بِالطَّاعَةِ فِيْمَا اَمَرْ هُمْ بِهٖ مِمَّالَكَ فِيْهِ رَضًا وَ اَنْزِلْ عَلٰى مَلَائِكَةِ مِنْ مَلَائِكَتِكَ الْمُطِيْعِيْنَ وَالرُّوْحَانِيَّةَ الْمَرْضِيْنَ يَتَصَرَّفُوْنَ بِاَمْرِكَ لِیْ طَاعَتِیْ وَلَا يَعْصُوْنَ لَكَ اَمْرًا اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِيْرٌ

دانت درد کیلئے آزمودہ عمل

اگر دانت یا ڈاڑھ میں درد ہو تو دائیں ہاتھ کی شہادت والی انگلی (پہلی) اور انگوٹھے کی چٹکی سی بنائیں یعنی ان دو انگلیوں سے مضبوطی سے جڑ سے دانت کو پکڑ لیں اور یہ الفاظ کہیں ''اِذَا زُلْزِلَتِ الْاَرْضُ زِلْزَالَهَا'' پر چٹکی نیچے سے دبا کر اوپر لا کر کھول دیں۔ یہ عمل تین دفعہ کریں مگر دانت کو مضبوطی سے پکڑ کر اس لفظ زِلْزَالَهَا پر اوپر لا کر چٹکی کھول دیں۔ یہ میرا آزمودہ روحانی علاج ہے۔

(سعیدہ بلوچ، کوٹ ادو)

(بقیہ: نئی جوانی نئی طاقت کا دائمی فارمولا)

پانی سے پھنکا دیں۔ یرقان کو بفضلہ تعالیٰ بہت جلد دور کرنے والی سہل دوا ہے (دیگر) کشتہ مرجان ایک رتی سے تین رتی تک کیکر کی پھلیوں کے شیرہ کے ہمراہ دیں اس سے بفضلہ تعالیٰ پرانے سے پرانا یرقان حتیٰ کے کالے یرقان کا بھی خاتمہ ہو جائے گا ہچکی:۔ جس طرح پھیپھڑوں کی حرکت سے کھانسی کی آواز نکلا کرتی ہے اس طرح سے جب معدہ کا منہ حرکت کرتا ہے تو ہچکی کی آواز نکلتی ہے۔ کیکر کے کانٹے خشک یا تر تین تولہ لے کر آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب محض آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور اس میں تولہ بھر شہد خالص ملا کر پلائیں ہچکی دور کرنے کا آزمودہ نسخہ ہے۔ امراض مقعد سفوف بواسیر:۔ کیکر کی ایسی پھلیاں جن میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں سایہ میں خشک کر لیں اور خشک ہونے پر باریک پیس کر سنبھال رکھیں بس سفوف بواسیر تیار ہے چھ ماشہ سفوف لے کر تازہ پانی سے صبح و شام استعمال کریں۔ بواسیر بادی وخونی دونوں طرح کی بواسیر میں فائدہ بخش ہے۔ سوزاک:۔ کیکر کے پھول تر یا خشک دو تولہ لے کر ایک مٹی کے کورے کوزے میں پاؤ بھر پانی میں بھگو دیں اور بوقت صبح مل چھان کر دو تولہ مصری ملا کر پلا دیں چند روز کے استعمال سے سوزاک کو قطعی آرام ہوگا۔ جریان:۔ یہ نسخہ بظاہر بہت معمولی لگتا ہے مگر فائدے کے لحاظ سے بہت عجیب ہے یہ نسخہ مجھے ایک بزرگ سے ملا جو کہ آپ کیلئے حاضر ہے۔ کیکر کے پتے، کیکر کا پھل، کیکر کے پھول، کیکر کی چھال، کیکر کی گوند پانچوں انگ ہم وزن لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور پھر باریک پیس کر ملا لیں اور ان تمام کے برابر چینی شامل کر لیں ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام دودھ کے ہمراہ کھائیں اس نسخہ کے استعمال سے 25 سالہ پرانا جریان کو بھی فائدہ حاصل ہوا۔ قوت باہ کا آسان نسخہ:۔ کیکر کا گوند سیر بھر لے کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور کسی مٹی کے فراخ منہ کے برتن میں رکھ کر آگ پر رکھیں اور پھر اوپر سے سفید پیاز کے پانی کے چھینٹے دے کر بریاں کرتے جائیں یہاں تک کہ ڈیڑھ پاؤ پانی جذب ہو جائے۔ بریاں ہو جانے کے بعد گوند کو اتار کر پیس لیں اور اس کے برابر چینی یا مصری ملا کر رکھیں بس مقوی باہ تیار ہے صبح و شام تولہ تولہ سفوف کو دودھ سے کھلائیں جریان سرعت انزال اور قوت باہ کیلئے نہایت اکسیر ہے۔ سیلان الرحم لیکوریا:۔ یوں تو خواتین کی متعدد پوشیدہ بیماریاں ہیں مگر ان میں لیکوریا عورتوں کی صحت کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ اگر اس موذی مرض پر بروقت گرفت نہ کی جائے تو پھر یہ مرض آہستہ آہستہ عورت کی صحت کو دیمک کی طرح چاٹ جاتا ہے بلکہ شادی کے بعد بیشتر خواتین اولاد کے ثمر سے بھی محروم رہ جاتی ہیں۔ ان تمام خواتین کیلئے کیکر ایک نہایت جید الاثر چیز ہے۔ جن خواتین کے اس مرض کی وجہ سے حمل نہ قرار پاتا ہو اس نسخہ کے استعمال سے یقیناً ان کی گود ہری ہو جائے گی چنانچہ مذکورہ نسخہ کے استعمال سے ایک شخص کے ہاں پچاس سال کی پیری میں بھی ایسی تمنا کے طفیل عین مایوسی کی حالت میں چاند جیسا لڑکا پیدا ہوا۔ یہ دوا نہ صرف لیکوریا کا جڑ سے خاتمہ کر دے گی بلکہ خواتین کی دیگر پوشیدہ بیماریوں کے خاتمہ کے ساتھ ساتھ اللہ کے فضل سے بانجھ عورتوں کو بھی اولاد کے ثمر سے بارآمد کریں گی۔

خواتین کے تمام پوشیدہ امراض اور بانجھ عورتوں کی گود ہری کرنے والا نادر نسخہ:۔ اکلیل الملک، تخم حبت، گل بنفشہ، پوست انار، مغز تخم، خرما، زیرہ سفید، الائچی خورد، مائیں، طباشیر، تج، آملہ خشک، گل نیلوفر، برگ پودینہ، تخم کرخس، فلفل دراز جملہ ادویات مساوی الوزن 33 ماشہ کو باریک پیس کر کشتہ بیضہ مرغ ایک تولہ ملا کر پھر کھرل کریں۔ بعد ازاں ایک تولہ کوزہ مصری ملا کر پھر کھرل کریں مانند غبار کے بحفاظت رکھیں مقدار خوراک ایک ایک ماشہ صبح و شام ہمراہ جوشاندہ کیکر کے استعمال کر کے قدرت الٰہی کا کرشمہ دیکھیں۔

تعلیم یافتہ انسان نہ خوشیوں کے ہجوم میں آپے سے باہر ہوتا ہے نہ ہی دکھوں کی موجودگی سے رنجیدہ۔

سکون افزاء

شوگر فری ہربل سیرپ

ٹینشن ڈپریشن بے خوابی شوگر ہائی بلڈ پریشر کا آزمودہ علاج

انسانی جسم قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔ لیکن آج کے اس مشینی دور نے انسان کو بھی مشین بنا دیا ہے۔ حالانکہ انسان کا جسم تو گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ مشین کی طرح آخر کیسے چل سکتا ہے۔ اگر جسم پر مشین جیسا بوجھ ڈال بھی دیا جائے۔ تو انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دنیا کا ہر دوسرا شخص نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہے۔ جس کی وجہ سے دل دماغ اور اعصاب آہستہ آہستہ ساتھ چھوڑنا شروع ہو جاتے ہیں' پھر اس کے دو حل ہیں ایک حل وقتی سکون آور گولیاں دوسرا حل جس مٹی سے جسم بنا ہے اس مٹی سے پیدا ہونے والے قدرتی جڑی بوٹیوں سے اس مٹی سے بنے ہوئے جسم کا دائمی علاج کیا جائے۔ ذہنی دباؤ اعصابی ہیجانی کیفیت کاروباری اور مالیاتی الجھنیں گھریلو پریشانیاں معاشرتی دباؤ کی بنا پر نیند کا نہ آنا' جسمانی ذہنی اور اعصابی تھکن جنسی بے رغبتی بھوک کا غائب ہو جانا' معدہ بھرے ہونے کا احساس' کھانے کی نالی میں جلن سانس لینے میں سینے پر بوجھ' دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی ہر وقت نامعلوم خوف اور اندیشے کا احساس سر کا بوجھل ہونا' کندھے کمر اور گردن میں شدید اور خفیف درد کا احساس آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا' ہر وقت تھکن جسم کے ہر حصہ میں دکھن معدہ میں اپھارہ اور ریاح کا دباؤ' قبض دسترخوان پر متلی کا احساس' اندھیرے میں اور اکیلے رہنے میں ڈر اعصابی سر درد اعضا کا سن ہو جانا یہ سب اضطرابی کیفیات ڈپریشن کی علامات ہیں۔ سالہا سال کی ریسرچ کا نچوڑ سکون افزاء ڈپریشن اور اضطرابی کیفیت کے خاتمہ کیلئے کامیاب دوا ہے۔ جو زندگی کو الجھنوں کے احساس سے نجات دلا کر زندگی کو مسرتوں اور امنگوں کے دھارے پر ڈال دیتی ہے۔ خواتین میں اعصابی تکالیف' ہسٹریا کی کیفیت اور بے خوابی میں نہایت مفید ہے نازک مزاج غمگین ہسٹریکل' چڑچڑی غیر مستقل مزاج مستورات جو ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتی ہوں ان کیلئے سکون افزاء بیش بہا تحفہ ہے۔ یہ گراں قدر دوائی بے خوابی دور کر کے نیند لاتی ہے۔ ہسٹریا اور مراقی کیفیت دور کرتی ہے نیز اعصاب کے جوڑوں کے درد بھی اس سے رفع ہو جاتے ہیں۔ نیند کی کمی، جسم سو رہا ہو دماغ جاگ رہا ہو یا آپ نیند کی گولیاں کھانے کے عادی ہیں تو سکون افزاء اس کا فوری بھی اور دائمی حل ہے۔ جسم کے پٹھے اور اعصاب کمزور ہوں، دفتر میں یا کاروباری معاملات میں الجھ کر آپ تھک گئے ہوں یا پھر فوری تھک جاتے ہوں تو آپ پریشان نہ ہوں سکون افزاء آپ کا ساتھی ہے۔ دائمی نزلہ کیرا، ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی، چھینکوں کا طوفان اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ نظر کی کمزوری، نمبر بڑھ رہا ہو، دور یا قریب کی نظر مسلسل ختم ہو رہی ہو، کچھ عرصہ سکون افزا کا استعمال حوصلہ بھی دیتا ہے اور فائدہ بھی۔ سکون افزاء ان لوگوں کیلئے جو خواب آور دواؤں سے تھک چکے ہوں۔ جن کے دماغ بے چین ہوں، جن کی طبیعت ٹوٹی ٹوٹی رہتی ہو، مزاج بجھا بجھا سا رہتا ہو، شوگر کے وہ مریض جو معاشرے کے چست، چاق و چوبند اور طاقت ور افراد بننا چاہتے ہوں اور وہ افراد جو اپنی کھوئی ہوئی طاقتوں کی سو فیصد بحالی چاہتے ہوں وہ سکون افزاء پر اعتماد کریں۔ دوران استعمال اجابت کا پتلا آنا صحت اور تندرستی کی علامت ہے تاکہ اندر سے تمام بیماری نکل جائے ہائی بلڈ پریشر جتنا بھی پرانا اور جیسا ہی لاعلاج ہو آپ سکون افزاء استعمال کر کے ہمیشہ کیلئے ہائی بلڈ پریشر کی ادویات سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ موٹاپے اور بڑھے ہوئے پیٹ میں بار بار کے تجربات نے اسے انتہائی شاندار ثابت کیا ہے۔ بھولنے کا مرض، یادداشت کی کمی جب بھی دامن گیر ہو آپ سکون افزاء سے دوستی کریں اور مرض سے چھٹکارا پائیں۔ ایسا لاجواب سیرپ جو بچوں، بوڑھوں اور جوانوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ سکون افزاء کا استعمال وقت سے پہلے بڑھاپے اور گرتی ہوئی صحت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ طالب علموں کا ساتھی، کھلاڑیوں کا دوست اور فٹنس چاہنے والوں کو مایوس نہ کرنے والا ٹانک ہے۔ خود اعتمادی کی کمی، شیزوفرینیا' ذہنی تھکاوٹ جوڑوں کا درد کمر کا درد اور بے سکونی کا بہترین علاج ہے۔ سکون افزاء قلب کی حفاظت کرتا ہے اعصاب کو تسکین پہنچاتا ہے ایسا نباتاتی مرکب ہے جو آرام دہ نیند کا سبب ہے۔ جو لوگ آرام دہ نیند سونے کیلئے لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں۔ لیکن نیند پھر بھی نہ آتی ہو۔ وہ سکون افزاء سے فائدہ اٹھائیں کم قیمت اعلیٰ معیار ہے۔ کیونکہ کئی لوگوں کی حقیقی کہانیاں ہمارے پاس تحریری صورت میں اور زبانی موجود ہیں۔ اگر اکٹھا کر کے آپ کے سامنے پیش کریں تو پوری کتاب بن جائے کہ کس طرح وہ لوگ بے سکون تھے۔ ساری رات جسم سونے میں آنکھیں جاگنے میں گزر جاتی ہیں۔ جب انکو سکون افزاء سیرپ کچھ عرصہ استعمال کرایا گیا تو انہیں زندگی میں سکون محسوس ہوا۔ یہ بات کہنے پر مجبور ہو گئے کہ یا تو ماں کی گود میں سکون کی نیند آئی تھی یا پھر سکون افزاء استعمال کر کے سکون کی نیند آتی ہے۔ ایک بڑے گھر کی خاتون تشریف لائی کہنے لگی۔ روزانہ **22** گولیاں کھاتی ہوں نیند کیلئے اب تو اتنی گولیوں سے بھی نیند نہیں آتی۔ انہیں سکون افزاء استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور تلقین کی کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اب وہ خاتون بغیر گولیوں کے سوتی ہیں اور گھنٹوں نیند کرتی ہیں یہ سب سکون افزاء کا کمال ہے۔ **ضروری بات:** سکون افزاء سیرپ ہر قسم کے کیمیکل کشتہ جات سٹیرائیڈ' نشہ آور اور انگریزی دواؤں سے پاک ہے خالص قیمتی دیسی جڑی بوٹیوں کا مرکب ہے۔ بچپن سے لیکر بوڑھاپے تک تسلی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہاں کچھ عرصہ تسلی اور اطمینان سے ضرور استعمال کریں اور دائمی فائدہ لیں۔ **ترکیب:** دو چمچ چائے والے دن میں تین سے پانچ بار حسب طبیعت "ایک کپ پانی میں گھول کر بھی استعمال کر سکتے ہیں"

قیمت =/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ 042-37552384

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

41

ماہنامہ عبقری ® لاہور

نومبر 2009 بمطابق ذوالقعدۃ 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* نومبر میں تندرست رہنے کے سنہری اصول
* قرآنی آیت سے ضدی مشکلات سے چھٹکارا
* جلد کے چار دشمن...... ہوشیار رہیں
* شاہ قطب الدین گوالیاریؒ کے وظائف
* پیٹ کے کینسر کا تیر بہدف علاج
* درود شریف سے دنیا و آخرت سنواریں
* اجوائن... درجنوں بیماریوں کا علاج
* سُنت کی توہین سے گھر اجڑ گیا
* پاؤں دھوئیں ٹینشن سے نجات پائیں
* اللہ کے واسطے خط کا جواب دیجئے گا
* سِکھ حکیم کا نایاب طبی اور سائنسی تحفہ
* ذی الحجہ میں حصولِ ولایت کی کوشش
* خوش وخرم خاندانوں کی نمایاں خوبیاں

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **5** جلد نمبر **4** نومبر 2009ء بمطابق ذیقعد 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

نومبر 2009ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	لاعلاج مریضوں کے کان میں پڑھیں حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	سو فیصد کامیاب روحانی بھید
(5)	بچوں کو لوری سنائیں صحت مندی کیلئے
(6)	قرآنی آیت سے ضدی مشکلات سے چھٹکارا
(7)	نفسیاتی مریض اور جناتی روگ
(8)	نومبر میں تندرست رہنے کے سنہری اصول
(9)	ذی الحجہ میں حصول ولایت کی کوشش
(10)	شاہ قطب الدین گوالیاریؒ کے وظائف
(11)	گنا..... پودوں کی سلطنت کا ایک اہم رکن
(12)	طبی مشورے
(14)	جلد کے چار دشمن..... ہوشیار رہیں
(15)	نماز، صبر اور صدقہ کی کرامات
(16)	نوجوانوں کے جنسی روگ کیوں بڑھے
(17)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(18)	خوش و خرم خاندانوں کی نمایاں خوبیاں
(19)	درود شریف سے دنیا و آخرت سنواریں
(20)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(22)	پیٹ کے کینسر کا تیر بہدف علاج
(23)	سکھ حکیم کا نایاب طبی اور سائنسی تحفہ
(24)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
(25)	ناموں کے عدد نکالیے اور مشکل ٹالیے
(26)	تڑپ کر بھوکی پیاسی مرگئی
(27)	نفسانی خواہش سے بچنے کا انعام
(28)	طعنہ، مذاق اور مکافات عمل
(29)	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
(30)	آپ کا خواب اور تعبیر
(31)	سنت کی توہین سے گھر اجڑ گیا
(32)	پاؤں دھوئیں ٹینشن سے نجات پائیں
(33)	سبزیاں..... جو آپ کو کینسر سے بچاتی ہیں
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	اجوائن..... درجنوں بیماریوں کا علاج
(37)	نعمتوں کی قدردانی کا احساس
(38)	جنات کا پیدائشی دوست
(39)	بچھو کے انوکھے راز پائیں
(40)	اللہ کے واسطے خط کا جواب دیجئے گا
(41)	سبزیاں اور پھل فالج سے بچاتے ہیں
(42)	راز کو امانت بنانے کا ثمرہ
(43)	ورزش سے دن کا آغاز کیجئے
(44)	ایڈیٹر کی ڈاک
(45)	حروف مقطعات کے ہوشربا کمالات
(46)	عبادات گاہوں کے سائنسی فائدے
(47)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ٹھہریے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560

راولپنڈی کیلئے رابطہ: 051-5539815 / 0333-5648351

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-37552384

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@hotmail.com

لاعلاج مریضوں کے کان میں پڑھیں

حضرت بغویؒ اور حضرت ثعلبیؒ نے حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت کیا ہے کہ ان کا گزر ایک ایسے بیمار کے پاس سے ہوا جو سخت امراض میں مبتلا تھا حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے اس کے کان میں سورۂ مومنون کی درج ذیل آیتیں پڑھیں وہ اسی وقت اچھا ہوگیا۔

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّ اَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ ۝ فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ ۝ وَ مَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ ۙ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ ۙ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ ۝ وَ قُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَ ارْحَمْ وَ اَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ ۝ (سورۃ المومنون: آیت ۱۱۵تا۱۱۸)

ترجمہ: ”ہاں تو کیا تم نے یہ خیال کیا تھا کہ ہم نے تم کو یوں ہی مہمل پیدا کر دیا ہے؟ اور تم ہمارے پاس لوٹ کر نہ آؤ گے؟ سو اللہ تعالیٰ بہت ہی عالی شان ہے جو حقیقی بادشاہ ہے۔ اس کے سوا کوئی بھی لائق عبادت نہیں (اور وہ) عرش عظیم کا مالک ہے اور جو شخص اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی اور معبود کی عبادت کرے کہ جس (کے معبود ہونے) پر اس کے پاس کوئی دلیل نہیں سو اس کا حساب اس کے رب کے یہاں ہوگا' بے شک کافروں کا بھلا نہ ہوگا' اور آپ یوں کہا کریں: اے میرے رب! (میری خطائیں) معاف فرما! اور مجھ پر رحم فرما! اور تو سب رحم کرنے والوں سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے۔“

رسول اللہؐ نے حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے دریافت کیا کہ آپ نے اس کے کان میں کیا پڑھا تھا؟ عبداللہ بن مسعودؓ نے عرض کیا یہ آیتیں پڑھی تھیں۔ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ: قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر کوئی آدمی جو یقین رکھنے والا ہو یہ آیتیں پہاڑ پر پڑھ دے تو پہاڑ اپنی جگہ سے ہٹ سکتا ہے۔

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

مرنے کے بعد کیا ہوگا

ضمیر صاحب میرے دوست ہیں اور نیک اور متقی آدمی ہیں' کہنے لگے کہ گوجرانوالہ سے لاہور آنا تھا اور کوئی گاڑی نہیں مل رہی تھی۔ ایک ایمبولینس آرہی تھی اس کو اشارہ کیا اور وہ رُک گئی۔ لاہور تک اُجرت کے ساتھ لے آئی۔ دوران سفر ڈرائیور سے گفتگو ہوئی تو وہ بتانے لگا کہ عرصہ دراز کے تجربات کے بعد ہمیں محسوس ہوجاتا ہے کہ میت ثواب والی ہے یا عذاب والی۔ وہ ایسے کہ اگر میت ثواب والی ہو تو گاڑی خوب دوڑتی ہے کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی ورنہ تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ گاڑی چل رہی ہے۔ قدم قدم رکاوٹیں پڑتی ہیں۔ بعض میتیں ایسی ہوتی ہیں کہ اٹھائے نہیں اُٹھتیں بلکہ ایک خاتون کی میت کو اٹھانے کیلئے آٹھ آدمی ملے اور بڑی مشکل سے میت اٹھائی گئی۔ خود بندہ کی ساس صاحبہ نے بھی بتایا کہ ایک لڑکی جس نے خودکشی کی تھی اس کو نہلانے کیلئے کئی عورتوں اور قریبی مردوں نے چارپائی سے اٹھایا۔ خود بندہ کو کئی ایمبولینس والوں نے بتایا کہ انہیں بے شمار تجربات ہوجاتے ہیں کہ یہ میت ہلکی ہے یا بھاری یعنی مقہود ہے یا مغفور۔ آپ کبھی قبر کھودنے والوں سے پوچھیں اور ان کے تجربات' مشاہدات سنیں حیران کن ہوتے ہیں کہ واقعی یہ انوکھی دنیا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے اور ایسی حقیقت ہے کہ جس سے انکار نہیں۔ قارئین مجھ سے وعدہ کریں کہ وہ قبرستان ضرور جایا کریں۔ وہاں قبروں کے حالات اور قبر کے اندر کے حالات گورکن سے پوچھا کریں۔ میں نے ایک گورکن سے پوچھا کہنے لگا آپ پہلے آدمی آئے ہیں ورنہ لوگ ہمارے پاس مردوں کی ہڈیاں قبر کی مٹی یا کفن کا ٹکڑا ٹونے جادو کیلئے لینے آتے ہیں۔ موت کے بعد کیا گزرتی ہے وہ تو کوئی پوچھنے نہیں آتا۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

جب تم اللہ کے تعلق سے منہ موڑو گے کائنات کی کوئی دوائی، کائنات کا کوئی طریقہ، کائنات کی کوئی جڑی بوٹی تمہیں کوئی فائدہ نہیں دے گی

میرے محترم دوستو! عجیب واقعہ سنیں! میرے ایک جاننے والے نے مٹھائی کی بہت بڑی دوکان کھولی' کاروبار کی طرف تو بہت توجہ دی مگر نماز' اعمال' تسبیحات' حلال حرام کا کبھی غم نہیں کیا۔ پھر انہوں نے شادی کی، اولاد ہوئی، ان کو تعلیم دلائی، تربیت کی اور ان کو دنیا کی ہر چیز دی۔ سبھی کچھ کرایا مگر انہوں نے ان کو ایمان نہیں سکھایا، ان کو اللہ کا تعلق نہیں سکھایا، ان کی آخرت نہیں سنواری۔ میں نے ایمان اور اعمال کی زندگی کو چھوڑ کے مال کمایا تھا۔ پھر کہنے لگے کہ سارے بیٹوں نے مل کر مجھے مارا' گھر سے نکال دیا۔ پھر میں نے مقدمہ کیا' عدالت میں گیا۔ پنچایت میں بیٹھ کے فیصلہ کیا۔ اب میرے بچے مجھے تھوڑا دودھ دے دیتے ہیں یا دس، بیس روپے روزانہ دیتے ہیں اور ایک پرانی بوسیدہ کوٹھڑی جہاں کتا باندھتے تھے وہ مجھے دی ہے۔ میں وہاں زندگی کے دن رات گزار رہا ہوں، مجھ سے کہنے لگے ایمان اور اعمال کی زندگی کا ہمیشہ خیال کرنا۔ میں مثال دیا کرتا ہوں کہ اکثر دیہات میں اگر گاؤں کے چوہدری کو ووٹ نہ دیئے جائیں یا الیکشن میں اس کی مخالفت کی جائے تو وہ کسی نہ کسی کیس میں پھنسائے رکھتا ہے۔ چین سے نہیں بیٹھنے دے گا۔ یاد رکھیں کہ ساری کائنات کا مالک ساری کائنات کا بڑا رب العالمین جو اس کے ساتھ بنا کے نہیں رکھے گا کیا وہ چین سے بیٹھے گا؟ سکون سے رہے گا؟ کیسے رہ سکتا ہے۔ پھر فرمایا کہ چیزیں تو ہوں گی مگر اللہ ان کے اندر سے آرام چھین لے گا۔ آپ ذرا سوچیں تو سہی جن لوگوں نے آسائش اور آرام کی چیزیں بنائی ہیں کہ ایک بٹن دبانے سے سارے کا سارا انظام جو پہلے محنت کرنے سے ہوتا تھا، ہو جاتا ہے۔ جاپان والے، یورپ والے آخر خودکشی کیوں کرتے ہیں؟ جنہوں نے اتنی سہولت کی چیزیں بنائی ہیں' آخر کس بات سے پریشان ہیں؟ اصل میں اندر کا سکون لٹ چکا ہے۔ میرے محترم دوستو! اب تو ماہر نفسیات اور بڑے بڑے ڈاکٹر بھی کہتے ہیں کہ کچھ وقت ذکر کو دو۔ ایک دن ایک ماہر نفسیات کا میرے پاس خط آیا۔ اس کے پاس امریکہ سے لی ہوئی ڈگریاں تھیں مگر اندر کا سکون نہیں تھا اس نے لکھا کہ جب تم اللہ کے تعلق سے منہ موڑو گے تو کائنات کی کوئی دوائی، کائنات کا کوئی طریقہ، کائنات کی کوئی جڑی بوٹی تمہیں کوئی فائدہ نہیں دے گی۔ فائدہ تو اللہ کے نام میں ہے۔ ہاں یہ چیزیں اختیار کرنی ہیں تو تدبیر کے طور پر' اصل تو مسبب الاسباب اللہ ہے۔ اللہ چاہے گا تو چین دے گا، اللہ چاہے گا چین واپس لے لے گا۔ میرے محترم دوستو! ہر پل، ہر لمحہ، ہر ساعت، ہر گھڑی صرف اللہ جل شانہٗ کے تعلق کو حاصل کریں۔ بیٹھ بیٹھ کر اپنا حساب کیا کریں کہ تو آخرت کیلئے کتنا کما رہا ہے؟ تیری زندگی کے باقی دن کتنے رہ گئے ہیں؟ مجھ سے ایک صاحب کہنے لگے کہ پچاس سال کے بعد بونس کی زندگی ہے۔ میرے دوستو! پچاس سال بھی کہاں!! اس امت کی عمریں تھوڑی ہیں۔ میرے دوستو! دنیا کی محنت کرتے کرتے کہیں آخرت کی محنت کو نہ بھول جانا۔ آخرت کی تیاری' اللہ کے ساتھ ملنا اور آخرت کیلئے محنت کرنا اور قربانی کرنا۔ آپ یقین جانئے دنیا کی محنت کو ہم کس سلیقے سے کرتے ہیں۔ پھل والا اپنے پھلوں کو کس سلیقے سے سجا کے رکھتا ہے، مٹھائی والا، خیاری والا، کپڑے والا اپنی چیزوں کو کس سلیقے سے رکھتا ہے' اخبار والا اخبارات کس سلیقے سے سجا کے رکھتا ہے۔ ہم اپنی عبادتوں کو کیسے سجاتے ہیں؟ ہماری عبادتوں کا ظاہر شاندار ہو، ہماری عبادتوں کا باطن جاندار ہو۔ اللہ کے سامنے انہیں سجا کے پیش کر دیں لیکن ہم اپنے گلے سے اتارتے ہیں۔ میں اپنا موازنہ کروں اور آپ اپنا موازنہ کریں۔ اندر کا دھیان کیسا ہوتا ہے؟ باہر کی کیفیت کیسی ہوتی ہے؟ شیشے کے سامنے کتنا وقت دیتے ہیں اور مصلے پہ کتنا وقت دیتے ہیں۔ دنیا والوں سے باتیں کرنے میں کتنا وقت دیتے ہیں' اخبار کو کتنا وقت دیتے ہیں اور قرآن کو کتنا وقت دیتے ہیں اور بتائیں اللہ سے باتیں کرنے میں کتنا وقت دیتے ہیں' نماز کے اندر' تسبیحات کے اندر' تلاوت کے اندر کتنا وقت دیتے ہیں۔ ٹھنڈے دل سے بیٹھ کے موازنہ کریں۔ ساری دنیا کی زبانیں بند ہو جائیں گی۔ داستانیں ختم ہو جائیں گی، کوئی یاد ہی نہیں کرے گا۔ اس لئے میرے دوستو! اس دنیا میں جتنا رہنا ہے اس کی تیاری اتنی کریں۔ آخرت میں جتنا رہنا ہے اس کی تیاری اتنی کریں۔ موت حقیقت، آخرت حقیقت، اللہ جل شانہٗ کے سامنے حاضری حقیقت۔ یہ ساری کائنات حقائق ہیں، خدا کو نہ ماننے والے ملیں گے، سرور کونین ﷺ کو نہ ماننے والے ملیں گے، کبھی موت کو نہ ماننے والا نہیں ملے گا۔ یہ ساری حقیقتیں ہیں۔ میرے دوستو! سچی حقیقتیں ہیں۔ اگر کوئی نہ مانے تو تلخ حقیقتیں ہیں لیکن حقیقتیں ہیں۔ بیٹھ کے اپنا موازنہ کیا کریں کہ میری تسبیحات ہو رہی ہیں، اللہ کا نام میری زبان پہ ہے یا نہیں ہے۔ سوچیں تو' اگر اللہ صحت چھین لے اور بستر پر لٹا دے۔ وہ قادر ہے، پل بھر میں کر سکتا ہے، کسی اور پریشانی میں ڈال دے' وہ پل بھر میں کر سکتا ہے۔ ارے دوستو! جس رب نے ساری نعمتیں دی ہیں اس رب کیلئے بھی کوئی وقت ہے۔ ایک سخی زمیندار تھا، غریب آدمی اس کے پاس گیا اور کہنے لگا کہ دودھ تو دے دے۔ زمیندار موج میں کھڑا تھا' کہنے لگا یہ بھینس ہے اور ساتھ اس کا بچہ ہے' بہت زیادہ دودھ دیتی ہے' لے جاؤ مفت میں، اس نے کہا تیرا بھلا ہو میرے پاس گھاس بھوسہ کہاں سے آیا؟ کہنے لگا مجھ سے لے لیا کر۔ تیرے بچے پئیں گے تو میرے لئے دعا کیا کرنا۔ خوش خوش بھینس لیے جا رہا تھا کہ اس زمیندار نے پیچھے سے بلایا اور کہنے لگا دیکھ بات سن میرا فلاں رشتہ دار تیرے گھر کے قریب رہتا ہے' بڑا غریب ہے ایک پاؤ دودھ روز اس کو دے دیا کرنا اب یہ غریب آدمی فوراً کہتا ہے کہ میں اس کو ایک پاؤ دودھ تو نہیں دوں گا۔ بھینس کا سارا دودھ خود پیوں گا۔ زمیندار حیران ہوتا ہے کہ ابھی میں بھینس دے رہا ہوں' بھوسہ دے رہا ہوں' گھاس دے رہا ہوں اور یہ ایک پاؤ دودھ بھی نہیں دے سکتا۔ کہنے لگا میں تو نہیں دوں گا۔ ہے نا عجیب بات۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

آئندہ درس ہدایت منگل کے بجائے جمعرات کو ہوا کرے گا لہٰذا (مرد و خواتین) جمعرات کو ہی تشریف لائیں۔ نماز مغرب کے بعد "مرکز روحانیت و امن" میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے..... کیسٹ -/40 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

اَلرَّحْمٰنُ ہر نماز کے بعد 100 مرتبہ پڑھنے سے نسیان کا مریض دور ہو جاتا ہے اور کثرت سے پڑھنے والا ہر امر مکروہ سے ہمیشہ محفوظ رہتا ہے۔

پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ

سو فیصد کامیاب روحانی بھید

قارئین کرام! دنیا میں ابھی کچھ لوگ ایسے بھی بکھرے ہوئے ہیں جن کی وجہ سے یہ دنیا قائم ہے۔ ایسی ہی نایاب ایک شخصیت پرنسپل غلام قادر ہراج صاحب کی ہے۔ ان سے لیے ہوئے انٹرویو میں سے چند واقعات آپ کے پیش خدمت ہیں۔

میرے گاؤں کے ایک ڈاکئے حاجی عبدالحمید کے مرشد مولانا فقیر اللہ صاحب کبھی کبھی وہاں تشریف لاتے تھے جو کہ شریعت کے پابند تھے۔ پانچ وقت کی نماز باجماعت کے علاوہ تہجد گزار تھے۔ پردہ کا بھی خاص خیال رکھتے تھے۔ ایک دفعہ میں نے ڈرتے ڈرتے ان سے درخواست کی کہ حضرت! مجھے کوئی ایسا وظیفہ عطا فرمائیں کہ اسے پڑھوں اور میری کلاس کے تمام بچے اچھے نمبروں سے پاس ہوں اور اعزازی کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔ انہوں نے مجھے ایک دعا لکھ دی اور فرمایا کہ اس دعا کے اول و آخر درود پاک پڑھنا ہے۔ دعا کو سات دفعہ پڑھنا ہے اور آخری دفعہ آخر میں "وَ بَارِكْ وَسَلِّمْ" کا اضافہ بھی کرنا ہے' دعا یہ ہے۔ اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ قَلْبِيْ بِعِلْمِكَ وَاسْتَعْمِلْ بَدَنِيْ بِطَاعَتِكَ۔ میں نے اس پر عمل شروع کر دیا۔ کلاس کے بچے یہ دعا پڑھنے کے بعد کلاس ورک شروع کرتے اور برکات کا نزول ہوتا رہا۔ 100% رزلٹ کے علاوہ اعزازی پوزیشنیں بھی آتی رہیں اور دیکھنے والے حیران رہ جاتے۔ میں خود بھی دعا پڑھ کر کلاس کو کام شروع کراتا۔ میں نے تجربہ کیا ہے کہ وہ بچے جو اللہ تعالیٰ کے 99 صفاتی نام روزانہ پڑھتے ہیں۔ اس میں ناغہ نہیں کرتے انہیں بہت جلد علم حاصل ہوتا ہے۔ میں خود سابقہ 38 سالوں سے متواتر اور بلاناغہ ان مبارک ناموں کو پڑھ رہا ہوں اور ان کے فیض سے دل و دماغ کو روشن پا رہا ہوں۔

☆☆☆☆☆☆☆

میں گورنمنٹ ہائر سیکنڈری سکول دریام والا' تحصیل شورکوٹ ضلع جھنگ میں بطور پرنسپل کام کرتا رہا ہوں۔ وہاں میں نے اگست 1993 تا فروری 2002ء کام کیا ہے۔ اس دوران میں نے جھنگ صدر میں ایک مکان خریدا تا کہ شہر میں کبھی رہنا پڑے تو کسی کے ہاں محتاج نہ ہوں۔ ایک روز بندہ دریام والا سے جھنگ صدر آیا۔ مکان پر چونکہ کوئی رہائش پذیر نہ تھا اور نہ ہی کرایہ پر دیا تھا' مکان کھول کر اپنے سامان کو چیک کرنے لگا کہ کہیں دیمک وغیرہ نہ لگی ہو' غلطی سے اپنے مین دروازہ کو اندر سے کنڈی لگانا بھول گیا۔ دروازہ ویسے ہی بند تھا۔ اچانک کیا دیکھتا ہوں کہ 18' 19 سالہ ایک نوجوان لڑکی اندر داخل ہوگئی اور ایک کمرے میں بیٹھ کر اس نے میک اپ کرنا شروع کر دیا۔ اس سے نہ میری جان نہ پہچان' نہ اس نے اندر آنے کی اجازت لی اور نہ ہی اپنے آنے کا مدعا بیان کیا۔ میرا امتحان شروع ہوگیا۔ عجیب و غریب خیالات آنے شروع ہوگئے۔ میں نے اپنے آپ کو ایک اور کمرے میں بند کر دیا اور دعا مانگنی شروع کی کہ اللہ پاک اسے یہاں سے لے جا اور میری خلاصی ہو۔ خیال آیا کہ ممکن ہے کوئی سازش ہو اور مجھے پکڑانے کا کوئی منصوبہ ہو۔ شیطان وسوسہ ڈالتا کہ شکار تیرے گھر آیا ہے دیر نہ کر' پھر میں سوچتا کہ اگر مجھ سے کوئی غلطی سرزد ہوگئی تو تھوڑی سی لذت کے بدلے عمر بھر یہ گناہ میرے ساتھ ہوگا۔

ایک گھنٹہ کے بعد میں نے ہمت کی کہ چپکے سے کمرے سے نکل کر دیکھا وہ چلی گئی ہے یا نہیں۔ باہر نکل کر ساتھ والے کمرے میں جھانکا وہ زمین پر کپڑا پھیلا کر ایسے بیٹھی ہے گویا کسی کے انتظار میں ہے اور خوب میک اپ کیا ہوا ہے۔ میں دبے پاؤں اپنے کمرے میں گیا اندر سے دوبارہ کنڈی لگا لی۔ اللہ تعالیٰ سے گڑگڑا کر دعا مانگنی شروع کی کہ یا اللہ! مجھے اس امتحان سے بچا۔ امتحان لمبا ہوتا گیا' دوبارہ جھانکا مگر وہ موجود' پھر کمرے میں آ کر دعا کی پھر باہر نکل کر دیکھا تو وہ بڑے انتظار کے بعد باہر چلی گئی۔ میری زندگی میں میرے لئے یہ بہت بڑا امتحان تھا۔

☆☆☆☆☆☆

1983-84 میں بندہ گورنمنٹ ڈگری کالج سمندری فیصل آباد میں بطور لیکچرار اسلامیات کام کرتا رہا ہے۔ وہاں ہفتے میں تین دن میری اور تین دن پروفیسر اے نذر محمد صاحب کی ڈیوٹی تھی کہ اسمبلی میں درس قرآن دیں۔ ایک دن میں نے ڈاڑھی کی شرعی اہمیت کے بارے میں درس دیا۔ اس کے تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی۔ جب میں نے کہا کہ ڈاڑھی کا منڈوانا اللہ من الزنا ہے کیونکہ زنا کا فعل عارضی ہے لیکن آدمی ڈاڑھی منڈواتا ہے اور نماز پڑھتا ہے' ڈاڑھی منڈواتا ہے اور ذکر کرتا ہے۔ ڈاڑھی منڈواتا ہے اور روزہ رکھتا ہے۔ ڈاڑھی منڈواتا ہے اور حج کرتا ہے گویا یہ فعل اس کے ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ ڈاڑھی منڈوانے کا مطلب ہے اسے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی صورت پسند نہیں۔ شعبہ فزکس کے ایک پروفیسر صاحب یہ ساری باتیں سن رہے تھے۔ درس کے بعد مجھے لیبارٹری میں لے گئے اور خوب برا بھلا کہا کہ ڈاڑھی رکھنے سے ثواب ہے اور منڈوانے سے کوئی گناہ نہیں۔ پھر وہ علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ اور قائداعظم رحمتہ اللہ علیہ کی بے تکی مثالیں پیش کرنے لگ گیا۔ میں نے اسے کہا کہ ہمارے لئے اسوۂ حسنہ علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ یا قائداعظم رحمتہ اللہ علیہ نہیں ہیں۔ وہ ہمارے قومی ہیرو ہیں۔ ان کا ازحد احترام ہے۔ ان کے احسانات بھلائے نہیں جا سکتے مگر وہ ہمارے لئے نمونہ نہیں۔ اس نے ایک نہ سنی اور خوب بے عزتی کی۔ میری رہائش ہاسٹل کے ایک کمرے میں تھی۔ رات کو میں نے اکیلے رونا شروع کر دیا کہ یا اللہ! میں نے بات تو سچی کی ہے مگر میری بے عزتی کیوں کی گئی ہے۔ بار بار اللہ تعالیٰ سے عرض کی یا اللہ! میں نے بات سچی کی ہے مگر مجھے اس قدر ذلیل کیوں کیا گیا۔ دوسری رات پھر اللہ تعالیٰ سے میرا یہ مکالمہ' تیسری رات پھر یہی حالت۔

تیسری رات خواب میں کیا دیکھتا ہوں کہ سرورِ کونین صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے اپنے سینہ مبارک سے لگایا ہوا ہے اور میری تشفی فرما رہے ہیں۔ میں آنسوؤں سے شرابور کہ میں کہاں اور یہ مقام کہاں۔ جن کی خاطر دنیا' زمین' آسمان پیدا کئے گئے ہیں' اس ہستی نے مجھے اپنے سینہ مبارک سے لگایا ہوا ہے۔ جب نیند کھلی تو واقعی میرے آنسوؤں کی لڑی جاری تھی۔ خیال آیا کہ میں نے کوئی مار نہیں کھائی صرف زبان سے پروفیسر صاحب نے میری بے عزتی کی تھی' وہ حضرات جنہوں نے اسلام کی خاطر اپنے جسم کے ٹکڑے کروائے' جلاوطنی اختیار کی' ہجرت کی' مال اولاد اللہ کی راہ میں قربان کئے' اللہ تعالیٰ کے نزدیک ان کا کتنا مقام ہوگا اور کتنے انعامات سے وہ مالا مال ہوں گے۔

منہ کے چھالوں کیلئے ٹوٹکہ

ایک درخت جس کا نام گوندی ہے' کے نرم پتے لے کر چبائیں اور پتوں کی مدد سے بننے والا لیس دار مادہ چھالوں کی طرف لے جائیں' دن میں تین چار دفعہ یہ عمل کریں' انشاء اللہ بہت جلد شفاء ہوگی' گوندی کے پتے انسانی زبان جتنے لمبے ہوتے ہیں' ساون کے ماہ میں پورا خوب بڑھتا ہے' اس کا قد کنو' مالٹے کے پودے کے برابر ہوتا ہے' اس کا پھل بہت چھوٹا چھوٹا ہوتا ہے اور کھایا جاتا ہے۔ (پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ)

راحیلہ رضوان

بچوں کو لوری سنائیں صحت مندی کیلئے

وہ رو دھو کر اپنی حالت زار سے آپ کو آگاہ کرتے ہیں اور یہ رونا ان کے احساسات و کیفیات کے اظہار کا ایک ذریعہ ہے۔ شروع شروع میں ممکن ہے دشواری ہو لیکن رفتہ رفتہ آپ سب کچھ سیکھ اور سمجھ لیں گی کہ اس کی ضرورت کیا ہے؟

شیر خوار بچوں کا رونا تو ایک معمول کی بات ہے لیکن وہ کیوں رو رہے ہیں یہ سمجھنا بہرحال بہت دشوار ہوتا ہے۔ اصل میں وہ رو دھو کر ایک طرح سے اپنی حالت زار سے آپ کو آگاہ کرتے ہیں اور یہ رونا ان کے احساسات و کیفیات کے اظہار کا ایک ذریعہ بھی ہے۔ چونکہ آپ کا بچہ ابھی کچھ بولنے یا بتانے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے آپ فکر مند ہو سکتی ہیں کہ آخر مجھے کس طرح معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتا یا چاہتی ہے۔ شروع شروع میں ممکن ہے دشواری ہو لیکن رفتہ رفتہ آپ سب کچھ سیکھ اور سمجھ لیں گی کہ اس کی ضرورت کیا ہے اور یوں اس کی اشک شوئی ہو جائے گی۔ شیر خواروں کے رونے کی سب سے عام وجوہات حسب ذیل ہو سکتی ہیں۔ ذرا ان پر نظر ڈالیں شاید آپ کو اپنے مسئلے کا کوئی حل مل جائے۔

میں بھوکا ہوں: اگر آپ کا بچہ بھوکا ہے تو وہ ایک ہنگامہ برپا کر دے گا' رو رو کر ہلکان ہو گا اور اگر آپ اسے گود میں اٹھا لیں تو وہ چھاتی کی طرف لپکے گا یا منہ مارے گا۔ اس لئے قبل اس کے کہ وہ دوبارہ 'حقیقی معنوں' میں رونا شروع کر دے آپ کی اس طلب پوری کر دیں۔ تاہم بچہ اگر رو رہا ہو تو پہلے یہ دیکھ لیں کہ اسے واقعی بھوک لگی ہے یا نہیں۔ غذا ملتے ہی ضروری نہیں کہ وہ فوری طور پر چپ ہو جائے۔ کچھ بچے دودھ پیتے ہیں' ایسی صورت میں بھی آپ اپنا کام جاری رکھتے ہیں' جب ان کا پیٹ بھر جائے گا تو وہ از خود چپ ہو جائیں گے۔

میرا ڈائپر تبدیل کر دیں: بعض بچوں کے ڈائپر جیسے ہی گیلے ہوتے ہیں وہ رو کر آپ کو اس کی اطلاع دے دیتے ہیں۔ لیکن کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو اس کی پرواہ نہیں ہوتی بلکہ الٹا وہ اس کی گرمی سے خود کو زیادہ آرام میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات والدین کو اس وقت بڑی حیرت ہوتی ہے جب وہ اپنے شیر خوار کو گود میں اٹھاتے ہیں اور یہ دیکھتے ہیں کہ ڈائپر گندا ہونے کے باوجود منے نے اس پر کوئی ردعمل ظاہر نہیں کیا۔ دونوں صورت میں اس صورتحال کو چیک کرنا اور اسے درست کرنا آسان ہوتا ہے۔

مجھے ٹھنڈ یا گرمی لگ رہی ہے: نوزائیدہ بچوں کو اگر کپڑوں میں لپیٹ کر گرم رکھا جائے تو وہ اس میں فرحت محسوس کرتے ہیں۔ (ایک ضابطے کے تحت آپ کے جسم پر کپڑے کی جتنی تہہ موجود ہو اس میں سے ایک تہہ زیادہ کی انہیں ضرورت ہوتی ہے) یہی وجہ ہے کہ جب آپ اپنے بچے کے کپڑے تبدیل کرنے کیلئے اسے اتارتی ہیں تو وہ رو رو کر آپ کو بتاتا ہے کہ اس حرکت سے وہ خوش نہیں ہے۔ اس لئے فوری طور پر اسے دوبارہ کپڑے پہنا کر آپ اسے مطمئن کر دیتی ہیں اور وہ چپ ہو جاتا ہے۔

مجھے گود میں اٹھایا جائے: شیر خواروں میں اس بات کی شدید خواہش پائی جاتی ہے کہ انہیں گود میں لیا جائے' سینے سے لگایا جائے۔ یہ بچے اپنے والدین کے چہرے دیکھنا پسند کرتے ہیں' ان کی آواز سننا چاہتے ہیں۔ دل کی دھڑکن پر کان دھرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کی مخصوص خوشبو بھی پہچانتے ہیں۔ بالخصوص ماں کی خوشبو کا انہیں بخوبی اندازہ ہوتا ہے۔ بچہ دودھ پی لے' ڈکار لے لے اور آپ اس کے کپڑے تبدیل کر دیں تو اس کے بعد ان کی صرف یہی خواہش ہوتی ہے کہ انہیں گود میں اٹھا لیا جائے۔ ممکن ہے آپ یہ سوچیں کہ ہر وقت گود میں لئے رہنے سے کہیں اس کی عادت نہ خراب ہو جائے لیکن زندگی کے ابتدائی چند ماہ میں ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ اگر بچہ آپ کی توجہ چاہتا ہے تو آپ اسے گود میں لے لیں یا اپنے قریب رکھیں۔

مجھے یہ سب کچھ برداشت نہیں ہو رہا: بچے توجہ کے طالب ضرور ہوتے ہیں لیکن اگر حد سے زیادہ توجہ ملنے لگے مثلاً گھر میں کوئی تقریب ہو' لوگ جمع ہوں تو روشنی' شور اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ تک بچے کی منتقلی اسے پریشان کر سکتی ہے اور اتنی زیادہ سرگرمی اسے رونے پر مجبور کر سکتی ہے۔ رو کر وہ یہ بتاتے ہیں کہ ''بس بہت ہو چکا''۔ ایسے میں آپ اسے کہیں اور لے جائیں جہاں ماحول پرسکون ہو اور کھلی ہوادار جگہ ہو۔ ہو سکتا ہے اس ماحول میں اسے نیند آ جائے۔

مجھے اچھا نہیں لگ رہا: آپ نے بچے کو دودھ بھی پلا دیا ہے اور یہ بھی دیکھ لیا کہ اسے کوئی چیز پریشان نہیں کر رہی ہے۔ یعنی کوئی کیڑا یا چیونٹی اس کے کپڑوں میں نہیں ہے یا اس کے پاؤں کی انگلیوں میں آپ کا کوئی ٹوٹا بال بندھا ہوا نہیں ہے یا اس نے جو لباس پہن رکھا ہے اس پر لگا ٹیگ اسے نہیں چبھ رہا ہے۔ اس کے باوجود وہ رو رہا ہے تو اس کے جسم کا ٹمپریچر چیک کریں تاکہ یہ معلوم ہو کہ کہیں اسے بخار وغیرہ تو نہیں ہے۔ ٹمپریچر چیک کرنے کیلئے اگر تھرمامیٹر استعمال کرنا ہو تو اسے بچے کے بغل میں رکھیں' منہ میں نہ رکھیں۔ بیمار بچے کے رونے کا انداز بھوکے اور پریشان بچے کے رونے سے مختلف ہوتا ہے۔ کچھ ہی دنوں میں آپ یہ فرق محسوس کرنے لگیں گی۔ اگر بچہ بیماری کی وجہ سے رو رہا ہے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

اگر ان میں سے کوئی وجہ نہ ہو تو پھر.........

آپ کا بچہ مذکورہ بالا تمام ترکیبیں آزمانے کے باوجود چپ نہ ہو رہا ہو تو یہ کریں کہ.... اسے لپیٹیں' خود سے قریب کریں: نوزائیدہ بچوں کو وہی گرمی اور قربت پسند ہوتی ہے جو انہیں شکم مادر میں محسوس ہوتی تھی۔ اس لئے سردیوں میں اسے نرم چھوٹے کمبل میں لپیٹ کر سینے سے لگائیں۔ کچھ بچوں کو لپیٹنے سے بے چینی بھی ہو سکتی ہے۔ اس لئے انہیں ہولے ہولے حرکت دے کر خوش کریں۔

لوری سنائیں: آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے آپ کے دل کی دھڑکن سننے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ آپ کے بہت قریب سینے پر کان رکھ کر زیادہ خوش ہوتا ہے۔ آپ اسے اپنی دھڑکن کے علاوہ خوش آہنگی کے ساتھ لوری سنا کر بھی محظوظ کر سکتی ہیں۔ پنکھے یا ویکیوم کلینر کی مدھم آوازیں بھی اس کی دلچسپی کا سامان بن سکتی ہیں۔

بچے کو حرکت دیں: بعض اوقات بچے کو گود میں لے کر ادھر ادھر چلنے سے بھی وہ رونا دھونا بھول کر خاموش ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھار جھولنے والی کرسی پر اسے بٹھا کر آہستہ آہستہ ہلائیں یا جھولا جھولائیں یا کار میں کہیں جائیں تو مخصوص نشست میں سوار کر کے اسے بھی سیر کرائیں۔ یہ ترکیبیں بھی اسے رونے دھونے سے دور رکھیں گی۔

پیٹ سہلائیں: بچے کے پیٹ یا پیٹھ کو آہستہ آہستہ سہلانا اس کیلئے بہت طمانیت کا سبب بن سکتا ہے۔ بالخصوص اس صورت میں جب اس کے پیٹ میں گیس بن رہی ہو یا ریاحی درد کی شکایت ہو۔ اس حالت میں ڈاکٹر سے رجوع بھی کرنا چاہیے۔

چوسنے کیلئے کچھ دیں: بچے کو بھوک نہ لگی ہو تو بھی وہ کوئی چیز چوستا رہے تو اس سے اس کے دل کی رفتار مستحکم رہتی ہے۔ چوسنی یا اپنی صاف ستھری انگلی اگر چوسنے کیلئے اس کے منہ میں دیں تو اس سے بھی اس کو قرار آ سکتا ہے۔

اپنا بھی خیال رکھیں: یاد رکھیں کہ نوزائیدہ بچے کے صرف رونے سے خدانخواستہ کوئی خوفناک صورتحال پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ اس میں ضرورت سے زیادہ ہلکان ہو کر آپ اپنی صحت برباد کر سکتی ہیں۔ اس وقت آپ کے جسم میں ہارمون کی سطح میں تبدیلیاں بھی ہو رہی ہوں گی اور آپ کی نیند بھی اچاٹ ہوتی ہو گی۔ اس لئے اپنا خیال بھی رکھیں تاکہ بچے پر اچھی توجہ دے سکیں۔ جان لیں کہ جب آپ کا بچہ 8 سے 12 ماہ کا ہو جائے گا اس وقت اس کا یہ رونا دھونا بہت حد تک کم ہو جائے گا اور وہ آپ کو زیادہ پریشان نہیں کرے گا۔

(شائستہ طالب حسین، لاہور)

قرآنی آیت سے ضدی مشکلات سے چھٹکارا

اللہ کے کلام کی برکت سے اللہ نے ہر کام کو خوش اسلوبی سے سرانجام دینے کی ہمت دی اور جو کھانا بنایا تھا اس قدر اس میں برکت دی اور تمام افراد میں پورا ہوا۔ جہاں شاید 4 سے 5 دیگیں بھی کم پڑ جاتیں مگر اللہ پاک نے اس میں برکت دے دی

ہماری ایک عزیزہ ہیں آنٹی فہمیدہ۔ انہوں نے کچھ روز قبل اپنی بیٹی کا نکاح کیا ہے۔ پہلے بات پکی کی ہوئی تھی۔ نکاح سے ایک روز قبل آنٹی فہمیدہ کی دوسری بہن آئی اور کہنے لگی کہ کل سمعیہ اور طیب کا نکاح کر دیں' طیب دوبئی جا رہا ہے۔ صرف دو دن باقی ہیں طیب کے جانے میں' اتنی جلدی میں کیا تیاری ہو سکتی تھی۔ نہ کوئی کھانے کا انتظام' نہ مہمانوں کو دعوت دینے کا ٹائم' نہ زیور' نہ کپڑا۔ بہرحال اگلے دن سمعیہ کا نکاح تھا اور ان کی برادری کے جتنے لوگوں کو بھی اس مختصر وقت میں کہہ سکی وہ تمام نکاح میں شامل ہونے کیلئے آ گئے۔ آنٹی کے گھر میں کوئی کیش نہ تھا۔ بس اسی طرح کسی سے کچھ پیسے ادھار لئے اور گوشت خریدا' چاولوں کی بوری گھر پر موجود تھی' محلے میں سے ایک گھر نے دہی بھجوا دیا۔ بس آنٹی نے 300 افراد کیلئے جو کچھ گھر میں موجود تھا اللہ کا نام لے کر خود کھانا بنانا شروع کیا کیونکہ اتنی جلدی کوئی کھانا پکانے کیلئے بھی نہیں مل سکتا تھا۔ بہرحال انہوں نے کھانا پکانے کے دوران مندرجہ ذیل وظیفہ نہ چھوڑا' پڑھتی رہیں اور کھانا پکاتی رہیں۔ بس اللہ کے کلام کی برکت سے' اللہ نے ہر کام کو خوش اسلوبی سے سرانجام دینے کی ہمت دی اور ادھار لئے ہوئے پیسوں سے جو کھانا بنایا تھا اس قدر اس میں برکت دی اور تمام افراد میں پورا ہوا۔ جہاں شاید 4 سے 5 دیگیں بھی کم پڑ جاتیں مگر اللہ پاک نے اس میں برکت دے دی۔ کپڑے اور زیور کا بھی اللہ ہی کے کلام کے پڑھنے سے اچھا انتظام ہو گیا۔ جہاں آنٹی' سمعیہ کا نکاح کر رہی تھیں وہاں پر نکاح کے بعد بیٹی کو گھر سے رخصت بھی کر دیا۔ بس یوں کہیے ''جھٹ منگنی' پٹ بیاہ'' والا معاملہ ہوا۔ وہ وظیفہ جو آنٹی نے پڑھا وہ یہ ہے۔

حَسْبِیَ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَ ھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمُ (التوبہ:۱۲۹)

ویسے تو انہوں نے اس وظیفے کو صبح و شام 7 مرتبہ پڑھنے کو بتایا ہے مگر سمعیہ کے نکاح کے دن وہ تمام دن اس کا ورد کرتی رہیں' اللہ نے ہر کام سے بڑی ہی اچھی طرح بری الذمہ کر دیا' ساتھ میں انہوں نے درود پاک اور استغفار کی تسبیحات کیلئے بھی کہا تھا۔

وظیفہ نمبر 1۔ دو رکعت نفل صلوٰۃ الحاجت بمعہ سورہ یٰسین

ترتیب:۔ دو رکعت نفل صلوٰۃ الحاجت' کسی بھی کام کیلئے' کسی بھی مقصد کیلئے پڑھیں۔ نفل پڑھنے کے بعد تین مرتبہ درود ابراہیم اول و آخر پڑھیں اور تین مرتبہ سورہ یٰسین پڑھیں اور بعد میں دعا کریں۔ نہایت عاجزی و انکساری کے ساتھ اللہ کے حضور بھکاری بن کر گڑگڑائیں ان شاء اللہ ہر مراد پوری ہوگی۔

میں خود یہ وظیفہ پڑھ رہی ہوں اور نماز تہجد کے بعد یہ نفل بمعہ سورہ یٰسین کے پڑھتے ہیں' جو کامیابی و کامرانی ملی ہے وہ بیان سے باہر ہے۔ نماز تہجد کے بعد یہ وظیفہ تین دن کرنے سے ہی بہت اچھا نتیجہ ملے گا۔ میں نے اس وظیفے کو جس کام کیلئے بھی آزمایا ہے' میرا وہ کام ہوا ہے لیکن یقین شرط ہے۔ اگر کوئی بھی عمل بے یقینی اور بددلی سے کریں گے تو فائدہ نہ ہوگا۔

جسم کی کمزوری اور خون بننے کیلئے

جسم کی کمزوری دور کرنے کیلئے اور جسم میں خون بننے کیلئے منقی سیاہ' آلو بخارہ' انجیر' مصری۔ یہ سب چیزیں دس دس تولہ لیکر سب کو پیس کر آٹھ خوراکیں بنا لیں اور ایک خوراک رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نتھار کر خالی پیٹ پی لیں۔ (عبدالصبور' بڑانہ کلاں)

پھوڑے پھنسی' داد چنبل وغیرہ کیلئے

کافور اور لوبان کوڑیا' لوبان کو سفوف بنا لیں اور کافور توڑ کر اس میں ڈال دیں اور جب کریم بن جائے تو دھوپ میں رکھ دیں' پھوڑے پھنسی داد چنبل' کھجراکی وغیرہ پر چند دن لگائیں نیست و نابود کرے گا' ایک رتی پانی سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل استعمال کرانے سے مسک ہے اوپر سے کچھ نہ کھایا' پیا جائے۔ (محمد یونس قادری' ٹنڈو آدم' سانگھڑ)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 41 (ابن زیب بھکاری)

چڑیا اور چیونٹی پر ظلم کرنے کی ناگواری

عبداللہؓ نامی ایک صحابی کا بیان ہے کہ ہم ایک سفر میں پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وسلم کے ہم رکاب تھے۔ ایک پڑاؤ پر آپ کسی کام کیلئے تشریف لے گئے۔ ہم نے سرخ رنگ کی چڑیا دیکھی جس کے ساتھ دو بچے تھے۔ ہم نے اس کے بچے پکڑ لئے۔ چڑیا آ کر ہمارے سامنے پر بچھانے لگی۔ اتنے میں سرور دو جہان صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لے آئے اور چڑیا کو دیکھ کر فرمایا کس نے اس کے بچے پکڑ کر اس کو غم زدہ کیا ہے؟ اس کے بچے واپس دو۔ اس کے بعد آپ نے چیونٹیوں کا سوراخ دیکھا جسے ہم نے چیونٹیوں کی ایذا رسانی کے باعث جلا دیا تھا۔ فرمایا اس سوراخ کو کس نے جلایا؟ ہم عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہم نے جلایا ہے۔ فرمایا خالق نار کے سوا کسی کیلئے یہ روا نہیں کہ کسی ذی روح کو آگ کا عذاب دے (ابوداؤد) اور فرمایا اللہ کے سوا کوئی کسی کو آگ کا عذاب نہ دے (بخاری)۔

دشمن کو عذاب دے دے کر مارنا

غیر مسلموں میں ہمیشہ سے معمول چلا آیا ہے کہ حریف معرکہ یا دشمن مذہب کو ایسی بری طرح عذاب دے دے کر مارتے ہیں کہ جذبات غضب و انتقام کو پوری طرح تسکین ہو لیکن اسلام ایسی بہیمانہ انتقام جوئی کو قطعاً گوارا نہیں کرتا۔ ایک معرکہ میں ''سیف اللہ'' خالد بن ولیدؓ کے صاحبزادے عبدالرحمٰنؓ سپہ سالار کے سامنے چار واجب القتل اعدائے دین پیش کئے گئے اور ان سے دریافت کیا گیا کہ ان کو کس طرح ہلاک کیا جائے؟ عبدالرحمٰنؓ نے حکم دیا کہ ان کو باندھ کر تیروں سے بے جان کر دو۔ اس حکم کی تعمیل کی گئی۔ جب پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابی حضرت ابو ایوب انصاریؓ کو اس واقعہ کا علم ہوا تو انہوں نے عبدالرحمٰن کے پاس جا کر کہا رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح مارنے کی ممانعت فرمائی ہے۔ اس کے بعد حضرت ابو ایوب انصاریؓ کہنے لگے کہ مجھے اسی خالق پروردگار کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے کہ یہ تو انسان تھے اگر مرغی بھی ہوتی تو اس کا اس طرح بے رحمی سے مارا جانا مجھے گوارا نہ ہوتا۔ عبدالرحمٰن کو اپنی فرو گزاشت پر سخت ندامت ہوئی اور کفارہ کے طور پر چار غلام خرید کر آزاد کئے (ابوداؤد)۔

مرگی کا علاج:۔ سورۃ الشمس (پ 30) پڑھ کر کان میں دم کرنے سے مرگی اور پانی پر دم کر کے پینے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی مریض اور جناتی روگ

(زاہدہ رحمٰن خان)

نفسیاتی مریض جنات کو ان تین مراحل میں محسوس کرتا ہے۔ 1 نیند میں جانے سے پہلے۔ 2۔ نیند میں۔ 3۔ نیند سے فوراً اٹھنے کے بعد۔ ان تین مراحل میں جنات کا وجود محسوس ہوتا ہے بلکہ ایسی صورت حال ہوتی ہے کہ گھبراہٹ سے نیند ٹوٹ جاتی ہے

نفسیاتی مریض کی تین قسمیں ہیں

1۔ نفسیاتی مریض بذریعہ یادداشت۔ 2۔ نفسیاتی مریض بذریعہ دل۔ 3۔ نفسیاتی مریض بذریعہ جنات

1۔ نفسیاتی مریض بذریعہ یادداشت:۔ حساس طبیعت کی بنا پر انسان اپنی یادداشت آہستہ آہستہ متاثر کرتا ہے' ایک ہی قصے یا بات کا ذکر بار بار دہراتا رہتا ہے جس سے یادداشت متاثر ہوتی ہے اور وہ نارمل طریقے کے بجائے ابنارمل طریقے سے کام کرنے لگتی ہے۔ یعنی کام نارمل لہروں سے نکل کر ابنارمل لہروں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ پھر یادداشت خود بخود اس واقعہ کو دہراتی رہتی ہے۔ جس سے انسان بہت تنگ ہوتا ہے۔

2۔ نفسیاتی مریض بذریعہ دل:۔ حساس طبیعت رکھنے والے کو کوئی مسئلہ' صدمہ یا حادثہ پیش آ سکتا ہے جو وہ دل سے محسوس کرتا ہے یا مسئلہ اس کے دل پر اثر کرتا ہے۔ جس سے دل میں گھٹن' بے چینی یا اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح کے مریض کو سونے پر جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ نیند متاثر ہو سکتی ہے' چکر آ سکتے ہیں' جنات کا وجود محسوس ہو سکتا ہے۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواتین دبلا ہونے کیلئے خطرناک دوائیں کھاتی ہیں جس سے جسم تو کمزور نہیں ہوتا البتہ دل کمزور ہو جاتا ہے۔ ایسے میں کوئی صدمہ بھی دل کو متاثر کر سکتا ہے۔

علاج:۔ یکسوئی سے پہلے مطالعہ کریں اور پھر صرف لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰـهُ کا ورد اتنی دیر کریں کہ اگر یادداشت متاثر ہے تو جھٹکیں آنے سے لہریں بحال ہو جائیں گی اور اگر دل میں عجیب و غریب گھٹن ہے تو یکسوئی کی مشقوں سے ابکائیاں آئیں گی جس سے دل اپنی نارمل حالت میں آ جائے گا اور گھٹن ختم ہو جائے گی' جب تک دل کی حالت مکمل نارمل نہیں ہو جاتی' یکسوئی کی مشق جاری رکھیں۔ قے بھی آ سکتی ہے' مزید ابکائیاں آئیں گی اور مریض مکمل نارمل حالت میں آ جائے گا۔ (انشاءاللہ)

3۔ نفسیاتی مریض بذریعہ جنات:۔ نفسیاتی مریض جنات کا وجود کس طرح محسوس کرتے ہیں' کیوں محسوس کرتے ہیں' اس کی وجوہات کیا ہیں؟ اور اس کا علاج کیا ہے؟

نفسیاتی مریض جنات کو ان تین مراحل میں محسوس کرتا ہے۔ 1۔ نیند میں جانے سے پہلے۔ 2۔ نیند میں۔ 3۔ نیند سے فوراً اٹھنے کے بعد۔ ان تین مراحل میں جنات کا وجود محسوس ہوتا ہے بلکہ ہمارے ساتھ ایسی صورت حال ہوتی ہے کہ گھبراہٹ سے نیند ٹوٹ جاتی ہے' متاثرہ شخص حیران' پریشان اور خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ سونا محال ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں ہمارا ذہن فوراً جنات کی طرف چلا جاتا ہے اور ہم ہر بات اور ہر واقعے کو جنات' تعویذ' جادو سے تعبیر کرتے چلے جاتے ہیں۔ ایسے حالات میں مریض جنات کا وجود یا وزن صاف محسوس کرتا ہے یا آنکھ کھلنے یعنی بیدار ہونے پر بت وغیرہ نظر آتے ہیں اس کے علاوہ ہم مختلف چیزوں کی صرف آوازیں سن سکتے ہیں۔

وجوہات:۔ جب نفسیاتی مریض کی یادداشت کسی بات سے متاثر ہوتی ہے تو اس کی نیند بھی متاثر ہوتی ہے۔ ہر انسان جانتا ہے کہ نیند کسے کہتے ہیں اور ہر انسان یہ بھی جانتا ہے کہ خواب کسے کہتے ہیں۔ ہر پرسکون ذہن خواب دیکھتا ہے' کم و بیش' لیکن کبھی خواب سے پریشان نہیں ہوتا۔

خواب کیا ہے:۔ خواب کبھی ایک پوری فلم کی طرح ہوتا ہے۔ کبھی اس میں اختتام ہوتا ہے اور کبھی ادھورا اور کبھی کبھی ایسا ہی ہوتا ہے کہ ہم خواب سے اس قدر خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ گھبرا کر اور خوف زدہ ہو کر اٹھ بیٹھتے ہیں۔ ہمارے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے' ہم کانپ رہے ہوتے ہیں' چیختے ہوئے اٹھ بیٹھتے ہیں۔ خواب میں ہم باتیں کرتے ہیں اور دوسروں کی باتیں سنتے ہیں۔ میں یہاں ایک بات کی وضاحت کرنا چاہوں گی کہ ہمارا جسمانی نظام جو ایک مشین کی طرح تو ہے لیکن اس میں ایک جذباتی نظام بھی موجود ہے' مثلاً ہم پیاس محسوس کرتے ہیں تو پانی کے علاوہ اگر ہمارے سامنے ڈھیر سارے جوس' شربت لائے جائیں تو ہمارا ذہن سب کے بارے میں ادراک رکھتا ہے۔ سب کے بارے میں ایک رویہ رکھتا ہے۔ سب شربتوں کے بارے میں جذبہ مختلف ہوتا ہے۔ اس ننھی سی مثال سے آپ نے جانا کہ صرف اس پیاس سے تعلق رکھنے والی اشیاء کے بارے میں ہمارا کتنا علم ہوتا ہے۔ بیش بہا' یعنی بہت زیادہ۔ اسی طرح یہ علم پانی سے لے کر ہر چیز پر محیط ہے۔ اسی طرح ہر انسان کے بارے میں ہمارا رویہ جذباتی ہوتا ہے۔ مثلاً خواب کے بارے میں ہمارا رویہ ہے کہ گہری نیند سونے پر کسی ادھوری یا پوری فلم کے چلنے کو خواب کہتے ہیں۔ لیکن اگر یہی خواب ڈراؤنا ہو تو اس میں ہمارا جذباتی رویہ بھی شامل ہو جاتا ہے اور بندہ ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھتا ہے۔ اسے پسینہ آتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ہم خواب کو بہت عام سے انداز میں اور مسکرا کر لیتے ہیں بلکہ بعض دفعہ اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں کیونکہ خواب ہماری مرضی کے عین مطابق ہوتا ہے لیکن یہی حالت جو ہمارے معمولات کے ذرا خلاف ہو' ہم اسے جادو' جنات' تعویذ سے تعبیر کر دیتے ہیں۔ آپ نے کبھی سوچا ہے کہ آپ کو جو خواب نظر آتے ہیں' کس طرح اس سسٹم کو ختم کر دیا جائے۔ حالانکہ آپ سالہا سال سے خواب دیکھتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ دوائی کھائی جائے اور یہ خواب کا سسٹم خراب ہو کر بند ہو جائے تاکہ خواب نظر نہ آئے۔ ہم جب خواب دیکھتے ہیں تو کوئی بھی نہیں جانتا کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں بلکہ ہم اس خواب کا ایک کردار ہوتے ہیں اس لئے جب ہماری آنکھ کھلتی ہے تو ہم اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں کہ یا اللہ تیرا شکر ہے کہ یہ خواب ہی تھا۔ سچ مچ نہ تھا۔ اس کا مطلب ہے کہ خواب دیکھتے ہوئے ہم مکمل اس دنیا کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔ اس طرح جب ہم عام زندگی میں پریشان ہوتے ہیں اور ہمارے شعور کو نقصان پہنچتا ہے اور ہم میں جذباتی تبدیلی آتی ہے یا جذباتی تغیر کا شکار ہوتے ہیں تو خواب کا ایک پورا نظام جو نیند کے نظام میں پایا جاتا ہے' جب نیند متاثر ہوتی ہے تو خواب دیکھنے والی مشینری کی لہریں بھی متاثر ہو جاتی ہیں تو چونکہ ہمارے پاس خواب دیکھنے والی مشین کے بارے میں ہماری معلومات صفر ہیں ہم خیالی چیزوں کو ان لوگوں سے حل کروانے کی کوشش کرتے ہیں جو خیالی باتوں کا دعویٰ کرتے ہیں۔

درج ذیل چیزیں حافظے کیلئے مفید ہیں

شہد کا استعمال...... میٹھی چیز کھانا...... گوشت کھانا...... روزہ رکھنا...... قیلولہ کرنا...... قبلہ رخ بیٹھنا...... آیت الکرسی کا پڑھنا...... ہمیشہ باوضو رہنا...... والدین کے حکم کی تعمیل کرنا...... قرآن مجید کی تلاوت کرنا...... شب بیداری اور عبادت کرنا...... علماء کرام کے چہرے کی زیارت کرنا۔

(سمیعہ کلثوم' چھنی تاجدریماں)

 برائے کان: لہسن باریک پیس کر سرسوں کے ایک چھٹانک تیل میں جلائیں' جب دھواں نکلنا بند ہو جائے چھان لیں' کان کی بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔

سیمی، میاں چنوں

نومبر میں تندرست رہنے کے سنہری اصول

سردیوں میں جب خواتین بے احتیاطی سے اپنے شب خوابی کے کمروں سے باہر نکلتی ہیں تو باہر دو فضاؤں میں نامناسب فرق کی وجہ سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتی ہیں جس میں سر درد، جوڑوں کا درد اور نزلہ زکام وغیرہ شامل ہے

صحت کو برقرار رکھنے کیلئے یوں تو ہر موسم میں مختلف اقدامات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مگر ہمارے پیش نظر چونکہ موسم سرما ہے اس لئے دیکھنا یہ ہے کہ خواتین کن اصولوں کو اپنا کر اپنی صحت بحال رکھ سکتی ہیں۔ سردیوں کی سب سے زیادہ پیش آنے والی بیماری نزلہ اور زکام ہے جو ذرا سی حرارت میں تبدیلی کے باعث لاحق ہو سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ حرارت میں تبدیلی سے بچا جائے۔ سردیوں میں دھند کی وجہ سے فضا نم آلود ہو جاتی ہے اور خواتین صبح سویرے گھریلو کام کیلئے حفاظتی تدابیر کے بغیر ہی دن کا آغاز کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ دھوئیں اور گرد کے ذرات بھی ہوا کو پراگندہ کرتے ہیں اور اس فضاء میں بچے بھی سانس لیتے ہیں۔ باورچی خانوں اور دوسرے کمروں میں باریک جالیوں کا مناسب انتظام بہرحال کرنا چاہیے۔ سردیوں میں عموماً کمروں کا درجہ حرارت کھلی فضاء کی نسبت بہتر ہوتا ہے جبکہ کمروں سے باہر سردی زیادہ ہوتی ہے۔ سردیوں میں جب خواتین بے احتیاطی سے اپنے کمروں سے باہر نکلتی ہیں تو باہر دو فضاؤں میں نامناسب فرق کی وجہ سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتی ہیں جس میں سر درد، جوڑوں کا درد اور نزلہ زکام وغیرہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ پھیپھڑے اس فوری تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں جس سے سانس کی بیماری پیدا ہونے کا خدشہ بھی ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں نمونیہ کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ دمہ کے مریضوں کا مرض شدت اختیار کر سکتا ہے۔ بچوں کو صبح سکول کی تیاری کے سلسلے میں بے احتیاطی کی جاتی ہے۔ بچے بستر سے نکلتے ہی باتھ روم میں گھس جاتے ہیں یا بغیر جوتوں اور جرابوں کے چلتے پھرتے ہیں یا پھر انہیں نہلا کر فوری تولیے سے خشک کر کے مناسب لباس نہیں پہنایا جاتا۔ شہروں میں خواتین بجلی، گیس کے ہیٹروں اور دیہاتوں میں کوئلوں کی انگیٹھی کے سامنے بیٹھ کر کام کاج کرتی ہیں سوئیٹر بُنتی ہیں، سبزیاں بناتی ہیں، پھر اچانک کسی ضروری کام کے یاد آنے پر درجہ حرارت کی پروا کیے بغیر کھلی فضا میں چلی جاتی ہیں جو صحت کیلئے بے حد مضر ہے یا پھر ننگے پاؤں گھریلو کام کاج میں لگ جاتی ہیں۔ شال یا سوئیٹر استعمال نہیں کرتی ہیں، جس سے ہوا لگ سکتی ہے۔ نامکمل گرم لباس (خواہ آپ کو سردی نہ لگ رہی ہو) آپ کو بیمار کر سکتا ہے۔ جن خواتین کو شدید سردیوں میں بھی گرمی کا احساس ہوتا ہے انہیں اپنا بلڈ پریشر چیک کروانا چاہیے اور بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی صورت میں علاج کروانا ضروری ہے۔

جسمانی صحت کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ہمیں نامناسب غذاؤں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ محض مفروضہ ہے کہ چائے اور کافی سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ بعض خواتین میں یہ خیال پایا جاتا ہے کہ موسم سرما میں گرم تاثیر والی خوراک کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے، یہ بات کسی حد تک تو درست ہو سکتی ہے مگر ہر چیز کو اعتدال میں ہی رکھ کر استعمال کرنا صحت کیلئے مفید ہے۔ سردیوں میں اچار سے خاص طور پر پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اچار اور کھٹی چیزیں گلے کی رگوں کو پکڑ لیتی ہیں اور بیمار ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ سبزیوں اور دالوں میں حیاتین کی مقدار کافی ہوتی ہے ان کا زیادہ استعمال صحت کیلئے مفید ہے۔ بعض خواتین اپنے بچوں کو نہلانے اور خود بھی نہانے سے گھبراتی ہیں اور تین چار دن کے بعد صرف سر دھو کر کام چلا لیتی ہیں یہ طریقہ بھی صحت کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سر تو گیلا ہو جاتا ہے جب کہ جسم کا باقی حصہ نم آلود نہیں ہوتا اس تفریق سے جسم کی حرارت یکساں نہیں رہتی۔ صفائی ستھرائی تو ہر موسم میں صحت کیلئے مفید ہے کہ سر دھونے کی بجائے ہفتے میں کم از کم دو تین بار ضرور نہا لیا جائے۔ حالانکہ ماہرین سردیوں میں بھی روزانہ دوپہر کے وقت نہانے کو صحت کی علامت قرار دیتے ہیں۔

بعض خواتین مختلف بیماریوں خصوصاً درد وغیرہ اور نزلہ زکام کا علاج گھر پر ہی کر لیتی ہیں۔ سر درد، بخار، نزلہ، زکام میں عام فروخت ہونے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ بھی مناسب نہیں ہے۔ نمونیہ یا اس جیسے دوسرے امراض جو سردی کے موسم میں وباء کی صورت میں پھوٹ سکتے ہیں، سے بچنے کیلئے حیاتین (وٹامن) کا استعمال کرتے رہنا مفید ہے۔ تاہم بیماری کی شدت کی صورت میں اپنے معالج کے مشورے کے بغیر کوئی بھی دوائی استعمال کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ بعض اوقات گھریلو علاج بیماریوں میں طوالت پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر گھر پر علاج ضروری کرنا ہے تو نزلہ زکام کیلئے جوشاندہ ہر لحاظ سے فائدہ پہنچاتا ہے اور اس کے کوئی مابعد اثرات بھی نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ زیتون بہت محفوظ اور صحت بخش غذا ہے۔ اس میں بہت مقوی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ عربوں کے بہت سے کھانوں میں زیتون کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا تیل سلاد اور چٹنیوں میں بھی ڈالتے ہیں جو انہیں خوشبودار بنا دیتا ہے اور ذائقہ بھی دوبالا کر دیتا ہے۔ جبکہ ہمارے ہاں اسے صرف مالش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ سردیوں میں انڈوں کا استعمال بڑھا دیتے ہیں یا بعض انڈے کا استعمال بالکل نہیں کرتے۔ ایک لاکھ افراد پر ہونے والی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ روزانہ ایک انڈہ صحت کیلئے نہایت مفید ہے۔ بہر حال حد سے زیادہ انڈوں کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ زیادہ سبزیاں یا صرف دالیں استعمال کرنا اور گوشت کا استعمال ترک کر دینا بھی نقصان دہ ہے۔ انسان فطری طور پر گوشت کھانا پسند کرتا ہے۔ اس طرح سنگتروں، مالٹوں کا استعمال بھی اس موسم میں مفید ہے۔ کینیڈا اور برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ماہرین نے بتایا کہ اورنج جوس جسم میں ایچ ڈی ایل کو بڑھاتا ہے جو کہ انسان کیلئے مفید ہے۔ خاص طور پر دل کے مریضوں کیلئے تو بہت مفید ہے۔ جسم میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو کنٹرول بھی کرتا ہے۔ بعض لوگ سردیوں میں وٹامنز کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامنز کی بہت زیادہ مقدار استعمال کرنے سے صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ امریکہ کے انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنس نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ وٹامنز کی گولیوں کے استعمال میں کمی لائیں۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ روزانہ جتنے وٹامنز کی ضرورت ہوتی ہے صحت مند افراد کو اپنی روزمرہ غذا میں اتنے وٹامنز مل جاتے ہیں۔ لوگوں کو روزانہ ایسی چیزیں کھانی چاہئیں جن میں قدرتی طور پر وٹامن کی کافی مقدار ہو۔

وٹامن سی سنگترہ، مالٹا، آلو، سٹرابری اور سبز پتوں والی ترکاریوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ البتہ بیمار لوگوں کو اپنے معالج کے مشورے سے وٹامنز کی گولیاں استعمال کرنی چاہئیں یا پھر کمزور افراد کو یہ بھی کہا گیا ہے کہ روزانہ دو ہزار ملی گرام سے زیادہ وٹامن نہیں لینا چاہیے کیونکہ بہت زیادہ وٹامن سی اسہال کا سبب بن سکتا ہے۔ لوگوں کو وٹامن ای کیلئے مناسب مقدار میں مونگ پھلی، بادام اور خشک میوہ جات استعمال کرنے چاہئیں لیکن گولیوں کی صورت میں وٹامن ای روزانہ ایک ہزار ملی گرام سے زائد نہیں لینا چاہیے۔ گولیوں کی صورت میں بہت زیادہ وٹامن ای لینے سے جسم کے اندر زائد خون بہنے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ بعض لوگ سردیوں میں پانی کا استعمال بہت کم کر دیتے ہیں۔ بہت کم افراد کو یہ علم ہوتا ہے کہ جسم پانی کی کمی کا شکار ہو رہا ہے۔ پیاس میں انسان کی ذہنی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اس لئے سردیوں میں پانی کا استعمال کم یا ترک کر کے خود کو نت نئی بیماریوں سے بچانا آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ پانی کے کم استعمال سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور دل کو جسم میں خون پہنچانے کیلئے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے اس لئے سردیوں میں مناسب مقدار میں پانی کا استعمال آپ کی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے۔ خاص طور پر جوڑوں کے درد اور بلڈ پریشر کے مریض پانی کا استعمال ترک نہ کریں۔

ذی الحجہ میں حصولِ ولایت کی کوشش

جوکوئی ذی الحجہ کی نو تاریخ کو چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ کافرون اور اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ ضرور پوری ہوگی

جوکوئی عرفہ کے دن دو رکعت نماز نفل اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ کافرون اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

جوکوئی ذی الحجہ کی نو تاریخ کو چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ کافرون اور اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ ضرور پوری ہوگی۔

جوکوئی عرفہ کی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ سورۂ قریش پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے گناہ معاف ہوں گے۔

جوکوئی ذی الحجہ کی نو تاریخ کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچاس پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز مراد ہوگی پوری ہوگی اور ثواب عظیم حاصل کرے گا۔

عرفہ کا دن اس قدر فضیلت و برکت والا دن ہے کہ اس دن اللہ تعالیٰ بے شمار لوگوں کو اپنے فضل و کرم سے بخش دیتا ہے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ارشاد فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک عرفہ کا دن تمام دنوں سے زیادہ بہتر ہے۔ اس دن اللہ تعالیٰ خصوصی طور پر آسمانِ دنیا پر متوجہ ہوکر فرشتوں کے سامنے اپنے حاجی بندوں کی عاجزی اور درماندگی کی حالت پر فخر کرتا ہے' فرشتوں سے فرماتا ہے کہ ''فرشتو! دیکھو میرے بندے پریشان' دھوپ میں میرے سامنے کھڑے ہیں' یہ لوگ دُور دُور سے یہاں آئے ہیں' میری رحمت کی اُمید انہیں یہاں لائی ہے' حالانکہ انہوں نے میرے عذاب کو نہیں دیکھا'' اس فخر کے بعد لوگوں کو جہنم کے عذاب سے آزاد کرنے کا حکم دیا جاتا ہے اور عرفہ کے دن میں اتنے لوگ بخشے جاتے ہیں کہ اتنے کسی دن بھی نہیں بخشے جاتے۔ (ابن حبان)

وظائف:۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ موقف عرفہ میں اس دعا سے افضل اور کوئی قول یا عمل نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ اس دعا کو پڑھنے والے کی طرف توجہ فرماتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام عرفات میں قبلہ رو ہوکر دعا مانگنے والے کی طرح دونوں دستِ مبارک پھیلا کر تین مرتبہ لبیک فرماتے' پھر ایک سو مرتبہ یہ فرماتے 'لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ' لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِ وَيُمِيْتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ۔ پھر ایک سو مرتبہ یہ (مبارک کلمات ارشاد) فرماتے۔

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ اَشْهَدُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ وَ اَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا۔ اس کے بعد تین مرتبہ یہ فرماتے اِنَّ اللّٰهَ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ۔ پھر تین مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتے۔ ہر مرتبہ سورۂ فاتحہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم سے شروع فرماتے اور آمین پر ختم کرتے اس کے بعد پھر ایک سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھتے۔ پھر ایک مرتبہ یہ پڑھتے۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَكَاتُهٗ۔ اس کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو چاہتے دعا فرماتے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ارشاد فرماتے ہیں کہ جو شخص اس طرح دعا کرتا ہے فرشتوں سے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے' میرے بندہ کو دیکھو اس نے میرے گھر کی طرف رُخ کیا۔ میری بزرگی بیان کی' تسبیح و تہلیل میں مشغول ہوا اور جو سورۃ مجھے سب سے زیادہ محبوب تھی وہی پڑھی اور میرے رسول پر درُود بھیجا۔ میں تم کو گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کے عمل کو قبول کیا اس کے اجر کو واجب کر دیا' اس کے گناہ بخش دیئے اور اس نے جو کچھ مانگا میں نے اس کی سفارش قبول کی۔ (غنیۃ الطالبین) عرفہ کے دن چاہیے کہ نماز فجر کے بعد سات مرتبہ یہ دعا پڑھے' اول و آخر درُود پاک پڑھے۔ يَا ذَخِيْرِيْ يَا ذَخِيْرَتِيْ يَا مُمِدِّيْنِيْ عِنْدَ شِدَّتِيْ يَا رِجَآئِيْ عِنْدَ مُصِيْبَتِيْ يَا غِيَاثِيْ عِنْدَ فَاقَتِيْ يَا اُنْسِيْ عِنْدَ وَحْدَتِيْ يَا رَحْمَتِيْ فِيْ دِقَّتِيْ يَا دَلِيْلِيْ فِيْ حَيْرَتِيْ بِكَ التَّوْفِيْقُ٥ پروردگار عالم عرفہ کے دن اس دعا کو پڑھنے والے کے گناہوں کو معاف فرماتا ہے' اس کی نیک حاجت پوری فرماتا ہے اور (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 9 نومبر بروز پیر 19 نومبر بروز جمعرات 29 نومبر بروز اتوار شام کو ہوگی اس کے دوران يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ نماز مغرب سے عشاء تک پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

روحانی محفل اور قدرتی نظارے

بچپن سے لیلۃ القدر کا تذکرہ سنتی تھی اور ہمارے خاندان کے بزرگوں کو اس کا دیدار بھی نصیب ہوا۔ میری بھی ہمیشہ آرزو ہوتی' جب رمضان المبارک کا چاند نظر آتا تو اول روزے سے خصوصی دعا کرتی کہ یا اللہ لیلۃ القدر کا دیدار نصیب ہو جائے۔ راقمہ اپنے بچپن سے دعا مانگتی تھی اور اب میرے اپنے بچوں کا بچپن بھی گزر چکا ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

شاہ قطب الدین گوالیاری رحؒ کے وظائف

بعض مرتبہ کسی خوبصورت انسان' حیوان یا اچھی چیز کو نظر بھر کر دیکھ لیا جائے اور اس وقت بَارَکَ اللّٰہُ یا مَا شَآءَ اللّٰہُ کہہ دیا جائے تو وہ چیز نظرِ بد سے محفوظ ہو جائیگی اور اگر یہ الفاظ نہ کہے اور اس پر گہری نظر ڈالی یا اس کی خوبی کا تذکرہ کر دیا تو نظرِ بد لگ جائیگی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھئیے

غریبی اور تنگ دستی دور کرنا

جو شخص غریب ہو اور اس کا ہاتھ خرچ کے معاملے میں تنگ رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ بعد نمازِ مغرب یا بعد نمازِ عشاء باوضو سورۂ مزمل (پ ۲۹) گیارہ مرتبہ پڑھے۔ سورۂ مزمل پڑھنے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔ سورۂ مزمل پڑھتے وقت جب فَاتَّخِذْهُ وَكِيْلًا پر پہنچے تو پچیس مرتبہ یہ کلمات پڑھے حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ اس عمل کی برکت سے گھر سے غربت اور تنگ دستی کا خاتمہ ہوگا اور روزی میں برکت پیدا ہوگی۔ شرط یہ ہے کہ یہ عمل روزانہ بلا ناغہ کرے اور پابندی سے کرے گا تو اس کا پھل پائے گا۔

ہر رنج و غم' مصیبت سے خلاصی

ہر رنج و غم کو دور کرنے' مصیبت سے نجات دینے کیلئے اور رزق کی تنگی کو دور کرنے کیلئے ایک تسبیح' صبح کو بعد نمازِ فجر اور ایک تسبیح شام کو بعد نمازِ مغرب یا عشاء پابندی سے پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ کامیابی حاصل ہوگی۔ وہ کلمات استغفار یہ ہیں۔ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ ط

سر درد کیلئے

مریض کے سر کو پکڑ کر سات بار یہ دعا پڑھ کر مریض کے سر پر دم کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس دعا کی برکت سے سر کا درد دور ہو جائے گا۔ وہ دعا یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ الَّذِیْ سَكَنَ لَهٗ مَا فِی الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ۔

نظرِ بد کا علاج

بعض مرتبہ کسی خوبصورت انسان' حیوان یا اچھی چیز کو نظر بھر کر دیکھ لیا جائے اور اس وقت بَارَکَ اللّٰہُ یا مَا شَآءَ اللّٰہُ کہہ دیا جائے تو وہ چیز نظرِ بد سے محفوظ ہو جائے گی اور اگر یہ الفاظ نہ کہے اور اس پر گہری نظر ڈالی یا اس کی خوبی کا تذکرہ کر دیا تو نظرِ بد لگ جائے گی۔ اگر کسی کو نظر لگ جائے تو مندرجہ ذیل آیات اور ان سورتوں کو تین دن مسلسل بلا ناغہ صبح و شام کے وقت تین تین بار پڑھ کر مریض پر دم کرے۔ انشاء اللہ نظرِ بد کا اثر جاتا رہے گا۔ بچہ ہو یا بڑا ہر ایک کیلئے یہ عمل مفید ہے۔ جو آیات اور سورتیں پڑھی جائیں گی وہ یہ ہیں۔

1۔ سورۃ الفاتحہ۔ 2۔ سورۃ البقرۃ الٓمّٓ سے مُفْلِحُوْنَ تک۔ 3۔ آیت الکرسی۔ 4۔ سورۂ اخلاص۔ 5۔ سورۂ فلق۔ 6۔ سورۃ الناس۔ 7۔ یہ آیت وَاِنْ یَّكَادُ الَّذِیْنَ سے اِلَّا ذِکْرٌ لِّلْعٰلَمِیْنَ (القلم:۵۲) تک

ان کے پڑھنے کا طریقہ ہے کہ پہلے ایک ایک مرتبہ سب آیتیں اور سورتیں پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ پھر دوبارہ ایک ایک مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں آخر میں تیسری بار ایک ایک مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ اس طرح تین مرتبہ صبح اور تین مرتبہ شام کو دم کریں اور مسلسل تین دن تک کریں۔

برا خواب دیکھنا

بُرا خواب دیکھے تو تین مرتبہ شیطان اور برے خواب کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگے۔ مثلاً تین بار یوں کہے: اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَمِنْ شَرِّ هٰذِهِ الرُّؤْیَا۔ اس کے بعد تین مرتبہ بائیں جانب تھتکار دے یعنی تھوتھو کر دے اور جس کروٹ سو رہا ہو اس کروٹ کو بدل دے۔ بخاری شریف کی ایک روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ اٹھ کر وضو کر کے نماز پڑھنے لگے۔ کسی سے اس خواب کا تذکرہ نہ کرے اس طرح انشاء اللہ تعالیٰ یہ خواب اس کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے گا۔

رزق کی تنگی دور کرنا

جو شخص رزق کی تنگی کا شکار ہو اور پریشان رہتا ہو اس کے لئے یہ عمل بہت کارآمد اور مفید ہے۔ جو شخص فجر کی نماز کے بعد باوضو اول گیارہ بار درود شریف اس کے بعد ستر (۷۰) مرتبہ یہ آیت پڑھے اور آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ شخص رزق کی تنگی سے محفوظ رہے گا۔ اس سلسلے میں یہ مجرب عمل ہے۔ شرط یہ ہے کہ مسلسل روزانہ بلا ناغہ پڑھے۔ اس طرح نہ کرے کہ کبھی عمل کر لیا اور کبھی چھوڑ دیا۔ اس سے عمل کامیاب نہیں ہوتا۔ وہ آیت یہ ہے۔ اَللّٰہُ لَطِیْفٌۢ بِعِبَادِهٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ ۚ وَهُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ ○ (الشوریٰ:۱۹)

کسی کے سامان کی جلد فروخت کیلئے

اگر کوئی شخص اپنی کوئی چیز جلد بیچنا چاہتا ہو لیکن وہ چیز جلد بکتی نہ ہو تو اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ مندرجہ ذیل آیت کو باوضو تین مرتبہ پڑھ کر اس سامان یا چیز پر پھونک دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد فروخت ہو جائے گی۔

وہ آیت یہ ہے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ فَلَنْ اَبْرَحَ الْاَرْضَ حَتّٰی یَاْذَنَ لِیْٓ اَبِیْٓ اَوْ یَحْکُمَ اللّٰہُ لِیْ وَهُوَ خَیْرُ الْحٰکِمِیْنَ۔ (یوسف:۸۰)

استخارہ کرنیکا طریقہ

استخارہ کے بہت سے طریقے ہیں اور یہ استخارہ بہت مجرب ہے۔ عشاء کی نماز کے بعد دو رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد قُلْ یٰٓاَیُّهَا الْکٰفِرُوْنَ (پوری سورۃ) ایک مرتبہ اور دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد قُلْ هُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ (پوری سورۃ) ایک مرتبہ پڑھے اور نماز پوری کر کے سلام پھیرنے کے بعد اول تین بار یہ درود شریف پڑھے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰٓی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

اس کے بعد سورۂ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد درود شریف تین مرتبہ پڑھ کر اپنے سیدھے (دائیں) ہاتھ پر پھونکے (دم کرے) وہی دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھ کر منہ قبلہ کی طرف کرے اور دائیں کروٹ سو جائے۔ یہ عمل تین دن یا سات دن کرے۔ ناغہ نہ کرے۔ اگر ایک دن میں معلوم ہو جائے تو پھر کرنے کی ضرورت نہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس استخارہ سے صحیح جواب مل جائے گا۔

امراض قلب کیلئے

شہد کے ساتھ میٹھا کیا گیا سنگترے کا جوس دل کی بیماریوں میں انتہائی نافع ہے۔ دل کی شریانوں کی بندش میں جب صرف سیال غذا ہی مریض کو دی جا سکتی ہو تب سنگترے کا جوس شہد کے ساتھ پلانا ایک محفوظ اور توانائی بخش غذا ہے۔

شاہد دھریجہ' لاہور

چند بادام اور ذرا سی کالی مرچ لیجئے اور اسے پیس کر یک جان کر کے کسی بوتل ڈال لیں' ہر صبح اٹھنے کے بعد نہار منہ کھائیں انشاء اللہ آپ کا حافظہ تیز ہو جائیگا!

گنا.... پودوں کی سلطنت کا ایک اہم رکن

طاہر منصور فاروقی

گنے میں کیلشیم' فاسفورس اور کاربوہائیڈریٹس وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ دل' دماغ' معدے' آنکھوں اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے ایک سو گرام میں 39 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ گنا دبلے پن کو بھی دور کرتا ہے

گنا پودوں کی سلطنت کا ایک اہم رکن ہے جس کا استعمال بدن میں سکروز کی صورت میں شوگر فراہم کرتا ہے۔ نشوونما پانے کے دوران اس میں گلوکوز اور فرکٹوز موجود ہوتے ہیں۔ گنے کی فصل انتہائی سستی توانائی بخش غذا مہیا کرتی ہے۔ گنے کا تعلق گھاس کے خاندان سے ہے۔ یہ موسمی پودا ہے حالانکہ اس کی جڑیں سارا سال زندہ رہتی ہیں۔ گنا 2.5 سے 4.25 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ گنے کا تنا مختلف محیط رکھتا ہے لیکن عام طور پر 2.5 سے 8 سینٹی میٹر تک گول ہوتا ہے۔ تنے پر بہت سی گرہیں ہوتی ہیں جو ہر چند سینٹی میٹر کے بعد بنی ہوتی ہیں۔ گنا ہندوستان کا مقامی پودا ہے۔ یہ برصغیر میں ویدوں کے دور سے کاشت کیا جارہا ہے۔ اس کا تذکرہ قدیم تحریروں سے بھی ملتا ہے۔ سکندر اعظم اور اس کے فوجی 325 قبل مسیح میں گنے کے پودے ہندوستان سے مغرب میں لے گئے۔ آج کل گنا پوری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی کاشت میں ہندوستان سرفہرست ہے۔ اس کے بعد برازیل' کیوبا' میکسیکو' پاکستان' شمالی امریکا' جنوبی افریقہ اور کولمبیا کا نمبر آتا ہے۔

غذائی صلاحیت:۔ گنے کو نچوڑ کر اس کا رس نکالا جاتا ہے۔ یہ مشروب غذائیت بخش اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اس میں پندرہ فیصد قدرتی شکر ہوتی ہے جبکہ نامیاتی نمک اور وٹامنز بھی خوب پائے جاتے ہیں۔ ابتداء میں جنوب مشرقی ایشیا میں گنا صرف دانتوں سے چبا کر چوسنے کیلئے اگایا جاتا تھا۔ مگر اب گنے کا رس پینے اور شکر بنانے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ شدید گرمیوں کے موسم میں یہ رس مفرح اور تسکین بخش ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ بہتر بنانے کیلئے تھوڑا سا لیموں کا رس بھی شامل کرلیا جاتا ہے۔ گنے کے ایک سو گرام میں 90.2 فیصد رطوبت 0.1 فیصد پروٹین' 0.2 فیصد چکنائی' 0.4 فیصد معدنی اجزاء اور 9.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزا میں 10 ملی گرام کیلشیم' 10 ملی گرام فاسفورس اور 1.1 ملی گرام آئرن شامل ہیں۔ اس کے ایک سو گرام میں 39 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

قدرتی فائدے اور طبی استعمال:۔ گنے کے رس میں بہت سی طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ یہ معدے' گردوں' دل' آنکھوں' دماغ اور جنسی اعضاء کو تقویت دیتا ہے۔

بخار:۔ متعدد قسم کے بخاروں میں گنے کا رس شفاء بخش ہے۔ اگر بخار کا سبب پروٹین کی کمی ہو تو وافر مقدار میں گنے کا رس پینے سے یہ کمی دور ہوجاتی ہے اور بخار کی حدت اور شدت کم ہوتے ہوئے ختم ہوجاتی ہے۔

پیشاب کی بیماریاں:۔ قلت پیشاب میں گنے کا رس پینا' یہ تکلیف دور کردیتا ہے۔ یہ پیشاب کا اخراج بڑھا کر گردوں کے فعل کو باقاعدہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ تیزابیت بڑھ جانے پر پیشاب جل کر آتا ہے۔ امراض مخصوصہ' پراسٹیٹ گلینڈز کے بڑھ جانے' مثانے کی سوزش اور سوزاک میں بھی پیشاب جل کر آتا ہے اور یہ کیفیت اذیت ناک ہوتی ہے۔ گنے کا رس پینے سے یہ تکلیف کم ہوجاتی ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے گنے کے رس میں لیموں کا رس' ادرک کا جوس اور ناریل کا پانی شامل کرلینا چاہیے۔

یرقان:۔ گنے کا جوس لیموں کے جوس کے ساتھ ملا کر پینے سے یرقان کے مریض تیزی سے صحت یاب ہوتے ہیں لیکن ضروری بات یہ ہے کہ جوس بالکل صاف ہو' چنانچہ بہتر یہی ہوتا ہے کہ بازار سے خریدنے کی بجائے گھر میں تیار کیا جائے۔ ہیپاٹائٹس میں بدن کی قوت مزاحمت کم ہوجاتی ہے' اگر جوس میں جراثیم ہوں تو صورت حال خراب ہوجاتی ہے۔

کمزور دانت:۔ گنے سے براہ راست رس چوسنا کمزور دانتوں کیلئے بہت مفید رہتا ہے کیونکہ نرم غذا کا اضافی استعمال دانتوں کی مشق ختم کردیتا ہے۔ گنا چبا کر چوسنے سے دانتوں کی مشق ہوتی ہے اور یہ انہیں مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ عمل دانتوں کو صاف کرتا ہے اور ان کی زندگی بڑھ جاتی ہے۔

دبلا پن:۔ گنے کا رس فربہ کرتا ہے' اس لئے دبلا پن دور کرنے کیلئے یہ موثر علاج بالغذا ہے۔ گنے کے رس کے باقاعدہ استعمال سے تیزی سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔

آنکھوں کے امراض:۔ گنے کے پودے کے لمبے پتوں پر پڑنے والی شبنم کے قطرے جمع کرلئے جائیں تو یہ آنکھوں کی متعدد بیماریوں میں مفید ہیں۔ شبنم کے پانی کو آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی کا خلل' موتیا بند' آشوب چشم' آنکھوں کا جلنا اور زیادہ مطالعہ سے آنکھوں کا دباؤ ختم ہوجاتا ہے۔

مشکلات کے حل کیلئے پڑھیں

تین روز تک سورۂ بقرہ پوری ختم کی جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آسیب دفع ہوجائے گا۔

گمشدہ چیز کیلئے: جس وقت چیز گم ہونے کی خبر ملے فوراً بلا تاخیر اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ (البقرہ:۱۵۲) گیارہ مرتبہ پڑھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ گم شدہ چیز مل جائے گی۔ مجرب عمل ہے۔

مکان سے آسیب بھگانے کیلئے: مکان سے آسیب دفع کرنے کیلئے تین روز تک سورۂ بقرہ پوری ختم کی جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آسیب دفع ہوجائے گا۔

اولاد نرینہ کیلئے: جس عورت کے لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں لڑکا نہ ہو۔ جب حمل تین مہینہ کا ہوجائے اس وقت یہ آیت کاغذ پر لکھ کر موم جامہ کرکے پیٹ کی بائیں جانب باندھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اولاد نرینہ ہوگی۔ آیت یہ ہے: لَا یَرَوْنَ فِیْھَا شَمْسًا وَّ لَا زَمْھَرِیْرًا۔ (الدھر:۱۳)

جو بچہ ماں کا دودھ نہ پیے اس کا علاج: یہ آیت لکھ کر اس کے گلے میں باندھیں: شَھِدَ اللّٰہُ اَنَّہٗ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ وَالْمَلٰٓئِکَۃُ وَ اُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًا بِالْقِسْطِ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ ○ اِنَّ الدِّیْنَ عِنْدَ اللّٰہِ الْاِسْلَامُ (البقرہ:۱۹۔۱۸) بِرَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ۔

سردرد کیلئے: یہ کلمات لکھ کر سر پر باندھے جائیں۔ کٓھٰیٰعٓصٓ ○ ذِکْرُ رَحْمَتِکَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ۔

کشائش رزق کیلئے: طلوع صبح صادق کے بعد نماز فجر سے پہلے سو مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ پڑھا جائے۔

برائے قضاء حاجات ومہمات: یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ بارہ سو مرتبہ بارہ روز تک پڑھے۔

برائے دافع وساوس: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ بکثرت پڑھا کرے۔ نیز موت اور حشر ونشر کا تصور ومراقبہ بھی قطع وساوس کیلئے مجرب ہے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد لاجواب پرنٹ تاکہ نسلوں تک استفادہ رہے۔)

اہل علم کا امتحان:۔۔ اہل علم کا امتحان کثرت علم سے نہیں ہوتا بلکہ یہ دیکھنا چاہیے کہ وہ فتنہ انگیز باتوں سے کس طرح بچتا ہے۔ (افلاطون)

نظر کی حفاظت ❁ پتھری کا علاج ❁ بے جان ہاتھ ❁ بڑی عمر میں شادی ❁ مرگی کا مرض

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

نظر کی حفاظت

☆ عمر 20 برس ہے اور میں ایک طالب علم ہوں۔ کچھ عرصے سے پڑھتے وقت ہلکی ہلکی کھجلی آنکھوں میں محسوس ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ ابھی سے ایسی تدابیر اختیار کروں کہ آنکھوں کا کوئی مسئلہ پیدا نہ ہو۔ (سید جاوید عالم، کراچی)

مشورہ:۔ ایک نکتہ تو یہ ہے کہ مطالعے کے وقت روشنی کافی ہونی چاہیے اندھیرے میں مطالعہ کرنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔ اس بوجھ سے آنکھوں کو بچانا چاہیے۔ گھنٹوں مسلسل مطالعہ بھی آنکھوں کو تھکا دیتا ہے۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ آپ کی آنکھیں صاف نہیں ہیں۔ یعنی ہوسکتا ہے کہ ان میں کوئی مرضی کیفیت ہو۔ اس کا معائنہ کسی ماہر چشم سے کرالینا چاہیے۔

پتھری کا علاج

☆ عمر 25 برس، چند روز پیشتر میرے گردے میں پتھری کی تشخیص ہوئی ہے۔ میں اس کی وجہ سے تشویش میں مبتلا ہوں۔ ازراہ کرم کچھ مناسب احتیاطی تدابیر بتائیے۔ نیز کیا جڑی بوٹیوں کی مدد سے بغیر آپریشن یہ پتھری خارج ہوسکتی ہے؟ (قدرت اللہ، اٹک)

مشورہ:۔ اندازہ نہیں ہے کہ پتھری کس قدر بڑی ہے اور یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ پتھری کس مادے سے بنی ہے۔ اوگزیلیٹ، یوریٹس، فوسیٹس۔ علاج کا انحصار ان معلومات پر ہے۔ پتھر چٹ ایک پودا ہے۔ ایک بڑا پتا اور پانچ کالی مرچیں، دونوں کو کھرل میں بارک پیس لیں، ذرا سا پانی کا اضافہ کرلیں یہ پانی روز صبح و شام پینے سے پتھری پر کائی کی تہہ جم جاتی ہے اور پتھری پھسل کر خارج ہو جاتی ہے۔ پانی ذرا زیادہ پینا چاہیے۔ پتھری کے مریض کو پالک، ٹماٹر سے پرہیز کرنا چاہیے۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

بے جان ہاتھ

☆ میری بیوی کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ وہ جب بھی صبح کو سو کر اٹھتی ہے تو اس کے دونوں ہاتھ سن ہو چکے ہوتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا جان ہی نکل گئی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا علاج کیا جائے؟ (جمیل الدین خاں، کوٹری)

مشورہ:۔ جب انسان سوتا ہے تو جسم بھی سوتا ہے۔ جب انسان بیدار ہوتا ہے تو جسم بھی بیدار ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے محترمہ کا وزن زیادہ ہو اور خون ہاتھ کی طرف کم ہو جاتا ہو۔ بظاہر کوئی مسئلہ نہیں ہے، اگر یہ کوئی ورزش نہ کرتی ہوں تو ان کو ہاتھ، پیر ہلانے کا مشورہ دینا چاہیے۔ اگر محترمہ کمزور ہیں تو ان کو غذا کو درست کرنا چاہیے۔ غذا اگر ضروری اجزاء سے مکمل نہ ہو تو جسم سو جانے کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

بڑی عمر میں شادی

☆ عمر تقریباً 48 برس ہے۔ میں نے اب تک اپنی شادی کے بارے میں نہیں سوچا تھا، لیکن اب شادی کرنے کا ارادہ کیا ہے۔ حکیم صاحب! آپ سے پوچھنا یہ ہے کہ آیا اس عمر میں شادی کرنا صحت کیلئے مضر تو نہیں؟ کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں؟ (ش، م، سرگودھا)

مشورہ:۔ بالکل مضر نہیں ہے۔ آپ نے خاصی دیر کردی ہے، مگر عمر رفتہ کو آواز دینے کی منزل دور نہیں گئی ہے۔ آپ تو کار خیر کررہے ہیں۔ ہمارے ملک میں تو پچاس سال والے دولت سے کنواریاں خرید کر شادی رچا لیتے ہیں۔ اندرون سندھ گائے، بھینس کا بھاؤ 35، 40 ہزار ہے۔ کنواری بیٹی کا سودا پانچ ہزار میں ہو جاتا ہے۔ آپ تو جائز کام پر غور کررہے ہیں۔ شکر ادا کریں۔ آپ احتیاطاً اکسیر البدن کا استعمال دو ماہ کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6-7 استعمال کریں۔

پیر کا زخم

☆ چار سال پہلے میرے پیر میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ایک زخم ہوگیا تھا جو اب تک درست نہیں ہوا۔ اس زخم کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔ الحمدللہ! تکلیف تو زیادہ نہیں ہوتی لیکن اس سے جو رطوبت نکلتی ہے وہ کپڑے خراب کردیتی ہے، کیا کروں؟ (محمد جمال وسیم، کراچی)

مشورہ:۔ عزیز من! میرے لئے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہورہا ہے کہ فقط حال سن کر آپ کو کوئی علاج بتادوں۔ بظاہر یہ ناسور بن گیا ہے اور گہرا ہوگیا ہے۔ اب آپ نے زخم کی چار سال کی عمر تو لکھ دی ہے مگر اب آپ کی عمر کیا ہے؟ میری رائے یہ ہے فوراً کسی اچھے معالج سے رجوع کریں اور مناسب علاج کروائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

وزن کم ہے

☆ موجودہ وزن 105 پونڈ ہے، قد 5 فٹ 5 انچ ہے، کوئی ایسی غذا، دوا اور ورزش بتائیے کہ وزن میں 20 پونڈ اضافہ ہو جائے، نشاستے دار اشیاء سے پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ (یونس ریاض، کوٹ رادھا کشن)

مشورہ:۔ بلاشبہ آپ کا وزن کم ہے۔ آپ کا انتخاب غلط نہیں ہے، 20 پاؤنڈ کا اضافہ ہونا چاہیے۔ ورزشوں میں ایک بہترین ورزش صبح تیز قدمی کے ساتھ ٹہلنا ہے۔ غذا میں اس کا خیال رکھئے کہ خالص اور سادہ غذا کھانے سے غذا صحیح طور پر جزو بدن ہوتی ہے۔ گوشت کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ ناشتہ میں مغز بادام شیریں 12 عدد کشمش، دو تولے رات بھگو دیں صبح کھائیں اوپر سے دودھ پی لیں۔ ایک بہترین مقوی ناشتہ ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

مرگی کا مرض

☆ مرگی کا مرض کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ (حفیظ الرحمٰن، کراچی۔ محمد ممتاز عالم، اسلام آباد)

مشورہ:۔ مرگی (صرع) شاید اتنا ہی پرانا مرض ہے جتنا خود انسان ہے۔ اس کے بارے میں مختلف زمانوں میں مختلف روایات رہی ہیں۔ جادو اور جن بھوت کی بات بھی ہوتی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ ایک دماغی بیماری ہے اور دماغ میں رسولی، دماغ کی جھلیوں کے ورم اور دماغ کی کمزوری وغیرہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چوٹ اور ضرب سے بھی دماغ پر اثر پڑ سکتا ہے اور

یہ مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ اس مرض کا اب تک کوئی شافی علاج نہیں ہے۔ بس مسکن یعنی سکون بخش اور بے حس کرنے والی دواؤں سے دورہ رکا رہتا ہے۔ ویسے اکثر حالات میں "حریرۂ چہار مغز" بھی ایک تدبیر ہے۔ مغز بادام شیریں 7 دانے تخم خشخاش 3 گرام ان کو دودھ میں خوب باریک پیس لیں اور ذرا سے مکھن سے بگھار دیں۔ یہ حریرۂ مغز ہے۔ یہ نسخہ دماغ کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ طالب علموں کے ذہن کو بھی تیز کرتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-7 استعمال کریں۔

ناک کی ہڈی کا بڑھنا

☆ ناک کی ہڈی کیسے بڑھ جاتی ہے؟ اسے آپریشن کے علاوہ کس طرح کم کیا جاسکتا ہے؟ (علی احمد، کراچی)

مشورہ:۔ ہماری ناک کے دو حصے ہیں، پوری ناک کے خلاء کو ایک درمیانی ہڈی نے دو میں تقسیم کر رکھا ہے۔ اس درمیانی ہڈی کو عظم قاسم الانف (ناک تقسیم کرنے والی ہڈی) کہا جاتا ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ورم کی وجہ سے، کسی چوٹ کی وجہ سے اور گندگی کی وجہ سے یہ ناک کے راستے کو تنگ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دقت ہوا کرتی ہے۔ خود اس ہڈی میں بھی ورم کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے ورنہ وہ جھلی (غشائے مخاطی) جو اس ہڈی پر استر کیے ہوتی ہے اس پر تو ورم آ ہی جاتا ہے۔ اس ٹیڑھے پن کو آپریشن کے ذریعہ سے بھی دور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر اگر یہ خرابی کسی چوٹ کی وجہ سے ہو۔ لیکن اگر یہ صورت حال صرف ورم کی وجہ سے ہو تو پھر اس کو گرم سکائی سے دور کرنا چاہیے۔ گرم پانی میں نمک ملا کر اس پانی سے ناک کو دھویا جائے۔ اس کے بعد روغن کدو شیریں یا کوئی بام انگلی سے اس ہڈی کے دونوں طرف لگا دی جائے۔ جو لوگ پانچوں وقت نماز ادا کرتے ہیں اور وضو کرتے ہیں ان کو ناک کی تکلیف نہیں ہوا کرتی اس لئے کہ وہ 24 گھنٹوں میں کم از کم پانچ بار اپنی ناک کو صاف کرتے ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2—5 استعمال کریں۔

نکسیر

☆ نکسیر کا مریض ہوں۔ یہ کن صورتوں میں مفید اور مضر ہے؟ (محمد طاہر، لاہور)

مشورہ:۔ معلوم نہیں آپ کی عمر کیا ہے۔ اگر آپ بچے نہیں ہیں، بڑی عمر کے ہیں تو شاید آپ کو ہائی بلڈ پریشر (فشار خون قوی) ہو اور اس کی وجہ سے نکسیر پھوٹتی ہو۔ در اصل ناک میں قدرت نے سیفٹی والو لگایا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ پریشر ککر (جن میں کھانا پکاتے ہیں) ان میں ایک سیفٹی والو ہوتا ہے کہ اگر پریشر زیادہ ہوجائے تو وہ والو خود بخود کھل جاتا ہے اور برتن پھٹنے سے بچ جاتا ہے۔ جسم میں جب خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے تو خطرہ ہوتا ہے کہ دماغ کی کوئی رگ پھٹ کر فالج ہوجائے۔ ایسے حالات میں نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور خود کا دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ نکسیر کا پھوٹنا اچھی بات نہیں ہے۔ اس سے کمزوری لاحق ہوجاتی ہے۔ نکسیر عموماً ناک کے اندر ورم وغیرہ سے ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیا جائے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ ہبی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا، میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ ہبی، خمیرہ مروارید، سبز چیز، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

مرسلہ: صائمہ فرحان، لاہور

جلد کے چار دشمن..... ہوشیار رہیں

امریکہ اور کینیڈا کے علاوہ آسٹریلیا اور دیگر ترقی یافتہ ملکوں کے ماہرین امراض جلد کی رائے کے مطابق ان شعاعوں سے جلد کے سرطان کے علاوہ بھی دیگر شدید قسم کے نقصانات لاحق ہو رہے ہیں جن کی ٹھیک نشاندہی میں ابھی کچھ وقت لگے گا

قدرت نے جانوروں کو کھال اور انسان کو جلد عطا کی ہے۔ جانوروں کی کھال ان کا لباس اور بستر بھی ہے' جب کہ انسانی کھال جسم کا سب سے بڑا کارآمد اور بے حد حساس عضو ہے۔ اس میں پسینے کے غدود واقع ہیں جو گرمیوں میں پسینہ لا کر ہمیں گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں روغنی غدود واقع ہیں جو جلد کو چکنا رکھتے ہیں اور اس طرح وہ جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔ انسانی جلد جسم کا سٹور بھی ہے کہ اسکے نیچے زائد چربی' نمک اور شکر جمع رہتی ہے اور بوقت ضرورت وہیں سے یہ چیزیں جسم کو فراہم ہوتی ہیں۔

جلد اس اعتبار سے بہت اہم ہے اور اس کی حفاظت کا انتظام اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ اسے جلنے' جھلسنے سے بچانا ضروری ہوتا ہے تو اسے صاف ستھرا رکھنا اور بھی ضروری ہوتا ہے۔ صفائی نہ ہونے' گردوغبار اور پسینے کی وجہ سے اس میں سرانڈ پیدا ہو جاتی ہے۔ دھوپ سے حفاظت نہ ہونے میں یہ جل کر سیاہ ہو جاتی ہے بلکہ سرد علاقوں میں دھوپ کی شدت سے جلد کا سرطان تک ہو جاتا ہے۔

پہلا دشمن تیز دھوپ:۔ دھوپ کے جلد پر پڑنے سے اس میں وٹامن ڈی کی تیاری کا عمل تیز ہو جاتا ہے لیکن اسی دھوپ کی کثرت سے جلد کو نقصان بھی پہنچتا ہے۔ دھوپ میں سب سے مضر بالائے بنفشی شعاعیں (الٹراوائلٹ) ہوتی ہیں۔ سورج سے خارج ہونے والی یہ شعاعیں زمین کے گرد لپٹی اوزون کی چادر کی وجہ سے کم مقدار میں زمین پر پہنچتی تھیں لیکن فضائی آلودگی اور صنعتی گیسوں کے بکثرت اخراج کی وجہ سے اوزون کی چادر اب جگہ جگہ سے پھٹ گئی ہے' جس کی وجہ سے یہ مضر شعاعیں زیادہ مقدار میں زمین تک پہنچنے لگی ہیں۔ ان کی وجہ سے سارے ماحول کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے' جن کی تفصیل کا ذکر یہاں مناسب نہیں۔ یہاں صرف ان سے جلد کو پہنچنے والے نقصان اور اس کے ازالے کی بات ہوگی۔

امریکہ اور کینیڈا کے علاوہ آسٹریلیا اور دیگر ترقی یافتہ ممالک کے ماہرین امراض جلد کی رائے کے مطابق ان شعاعوں سے جلد کے سرطان کے علاوہ بھی دیگر شدید قسم کے نقصانات لاحق ہو رہے ہیں جن کی ٹھیک نشاندہی میں ابھی کچھ وقت لگے گا۔

ان ماہرین کی رائے میں ان شعاعوں کا سب سے زیادہ نقصان انسانی جسم کے نظام مامونیت یعنی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو پہنچ رہا ہے۔ جس کے نتیجے میں مختلف جلدی شکایات کے علاوہ اب انسانوں کے ساتھ ساتھ جانور بھی آنکھوں کی خرابیوں خاص طور پر موتیا بند کی شکایات میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ ان شعاعوں سے آنکھوں کے علاوہ جلد کو بچانا بہت ضروری ہے۔ ایک وقت تھا کہ سفید فام خواتین اور مرد دھوپ میں گھنٹوں لیٹ کر جلد کی رنگت سانولی کرنے کے جنون میں مبتلا رہتے تھے لیکن اب اندازہ ہو رہا ہے کہ یہ عمل ان کیلئے نقصان کا باعث بنتا جا رہا ہے۔ تیز دھوپ سے اپنی جلد کی حفاظت کیجئے۔ مغربی ممالک میں اس مقصد کیلئے مختلف کریمیں جسم پر ملی جاتی ہیں۔ اس سے بچاؤ کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ تیز دھوپ میں بلا وجہ گھومنے پھرنے سے گریز کیا جائے۔ مشرق کے قدیم ملکوں میں زمانہ قدیم سے چھتری اور ٹوپی کا استعمال ہو رہا ہے۔ چھتری کے علاوہ پوری آستین کی قمیضوں کا استعمال بھی بہترین ہے۔ دن کے دس بجے سے سہ پہر تین بجے تک دھوپ میں زیادہ قیام سے بچنا چاہیے۔

دوسرا دشمن' رطوبت:۔ مرطوب آب و ہوا میں جسم سے پسینہ خوب خارج ہوتا ہے اور جلد کے متواتر نم یا گیلا رہنے کی وجہ سے اس میں پھپھوندی (فنگس) خمیری اور جراثیمی چھوت کی شکایات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ نمی اور حرارت سے یہ شکایات خوب پھلتی پھولتی ہیں۔ اس قسم کے ماحول میں خاص طور پر ربر یا اس کے تلے والے جوتوں کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان جوتوں میں رطوبت اور حرارت بند ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں چھوت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پیروں سے بدبو آنے لگتی ہے جو دراصل بیکٹیریا اور جراثیم کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اسی طرح جسم سے خارج ہونے والے پسینے کا جذب اور خشک ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس کیلئے مصنوعی ریشوں سے تیار ہونے والا لباس نہیں پہننا چاہیے۔ سوتی کپڑوں کا استعمال ایک درست تدبیر ہے۔ ایسے موسم میں جلد کو صاف پانی اور نرم قسم کے صابن یا ابٹن وغیرہ سے دھو کر اچھی طرح سے خشک کرنا چاہیے۔ اچھی قسم کے پاؤڈر کا استعمال بھی مناسب ہوتا ہے لیکن جسم کا دن میں کم از کم ایک بار دھونا ضروری ہے' ورنہ پاؤڈر کی تہہ جمنے کی وجہ سے اس میں بھی چھوت پیدا ہو سکتی ہے۔ گرمیوں میں حبس اور رطوبت کی کثرت ہو تو جسم کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیجئے اور ہلکا پاؤڈر لگایئے لیکن شام کو اسے دھو کر ضرور صاف کر لیجئے۔

تیسرا دشمن' خشکی:۔ جلد کیلئے خشکی سخت مضر ثابت ہوتی ہے۔ گرم وخشک ہواؤں کے علاوہ خنک برفانی ہواؤں سے بھی جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان ہواؤں میں صنعتی آلودگیوں اور گیسوں وغیرہ کے شامل ہونے سے جلدی شکایات لاحق ہوتی ہیں۔ کراچی اور لاہور جیسے بڑے شہروں میں سیسے' کاربن اور دیگر کیمیائی آلودگیوں کی وجہ سے خشکی کی مضرتیں اور بھی بڑھ جاتی ہیں۔ اس سے بچنے کیلئے جلد کو نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد اس پر کوئی ہلکی سی چکنائی لگانا چاہیے۔ سوتے وقت یا کم از کم دن میں ایک بار گلیسرین میں عرق گلاب ملا کر لگانا بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔

چوتھا دشمن' گرد اور آلودگی:۔ گردوغبار سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ گرد میں دیگر مضر اشیاء کے شامل ہونے سے جلد مزید متاثر ہوتی ہے۔ اس کی ایک بہترین تدبیر پانچوں وقت وضو کا اہتمام ہے۔ اس طرح جسم کے کم از کم کھلے رہنے والے اعضا اچھی طرح دھلتے رہتے ہیں۔ گلیسرین صابن اس مقصد کیلئے بہترین ہوتا ہے۔

درود شریف برکت

حضرت پیران پیر فرماتے ہیں اور سب سے لذیذ اور شیریں خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضورؐ پرنور کی دولت زیارت میسر آتی ہے جو شخص جمعہ کی نماز میں 2 رکعت نماز نفل پڑھے اور ہر رکعت میں 11 بار آیت الکرسی اور 11 بار اخلاص بعد سلام کے 100 بار یہ درود شریف پڑھیں۔ "اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ وَاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ" انشاء اللہ تین جمعہ نہ گزریں گے۔ زیارت نصیب ہوگی یہ عمل شروع کرنے سے پہلے کسی قادری بزرگ سے اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔

حل مشکلات: اگر کسی شخص کو کوئی مصیبت پیش آئے تو اس کو چاہئے کہ نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ نماز ظہر کے بعد 100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلاناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب وآلام دور ہوں گے۔ (علی رضا)

اگر انسان کے خیالات' شرعی گواہ ہوتے تو بہت سے دیانتدار بدمعاش ہوتے۔ (حکماء عرب)

نماز صبر اور صدقہ کی کرامات

اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام سے لیکر اب تک دنیا کی ہر قوم پر کسی نہ کسی وجہ سے اپنی ناراضگی کا اظہار اسی طرح کے عذاب اور آزمائش سے کیا ہے مگر اپنے ان نیک بندوں پر نہیں جو ایسے وقت میں نماز اور صبر سے کام لیتے ہیں اور صدقہ سے آنے والی بلاؤں کا رخ موڑتے ہیں

دنیا کے اکثر ممالک میں بے روزگاری کے سیلاب سے جو اثرات پوری دنیا پر ظاہر ہوئے ہیں اس کا اثر ہمارے ملک پاکستان پر بھی ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام سے لیکر اب تک دنیا کی ہر قوم پر کسی نہ کسی وجہ سے اپنی ناراضگی کا اظہار اسی طرح کے عذاب اور آزمائش سے کیا ہے۔ مگر اپنے ان نیک بندوں پر نہیں جو ایسے وقت میں نماز اور صبر سے کام لیتے ہیں اور صدقہ سے آنے والی بلاؤں کا رخ موڑتے ہیں۔ قرآن و حدیث میں ہے کہ مشکل وقت میں نماز اور صبر سے کام لو۔ سورۃ العصر کا خلاصہ بھی یہی نوید دیتا ہے کہ جس نے اللہ پر بھروسہ کیا اور صبر کیا وہ خسارے والوں میں سے نہیں۔

میرا بیٹا تعلیم یافتہ ہوتے ہوئے بھی کئی مہینوں سے روزگار کی تلاش میں تھا۔ وہ اپنی طرف سے پوری کوشش میں لگا ہوا تھا' ادھر میں ایک ماں کی حیثیت سے صرف اللہ سے دعا کر سکتی تھی۔ ایک وقت ایسا بھی آیا کہ دل میں ناامیدی کا بوجھ بڑھنے لگا جو صرف شیطان کا پیدا کیا ہوا تھا۔ پھر ایک دن خیال آیا کہ اللہ نے تو انسان کے علاوہ تمام مخلوقات' بے زبان جانور' چرند پرند سب کی روزی اپنے ذمہ لی ہے' جو شروع سے لیکر قیامت تک جاری رہے گی۔ اس کی رحمت اتنی وسیع ہے کہ غیر مسلموں کو بھی روزی دیتا ہے۔ اللہ نے ان پر ہوا' پانی بند نہیں کیا۔ جب کہ وہ شرک کرتے ہیں اور اللہ اور اس کی نعمتوں کو جانتے تک نہیں۔ پھر ہم تو اشرف المخلوقات اور نبی ﷺ کے امتی ہیں۔ پھر یہ ناممکن ہے کہ وہ ہمارے حال سے بے خبر ہو۔ اس کے بعد سے میرے دل میں سکون اور صبر کا احساس ہوا اور عبادت کے طریقہ کو اپنا معمول بنانے کی کوشش کی جو مندرجہ ذیل لکھے ہیں۔ پابندی سے تہجد کی نماز کی ادائیگی' جو حاجت ہو سجدے میں دعا کریں سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ کی تسبیح پڑھیں۔ فجر کی نماز کے بعد قرآن پڑھیں چاہے جتنا پڑھیں مگر ترجمہ کے ساتھ پڑھیں۔ تھوڑا تھوڑا جتنا میسر ہو پڑھیں۔ فجر کے وقت قرآن پڑھنے سے فرشتے حاضر ہوتے ہیں۔ نماز خشوع و خضوع کے ساتھ پڑھیں۔ ہر آیت کے ترجمہ پر غور کریں نماز حاضر دماغ کے ساتھ پڑھیں۔ ہم اللہ کو نہیں دیکھ سکتے مگر وہ تو ہم کو دیکھتا ہے۔ ہر دعا کے اول و آخر میں تین تین بار درود شریف پڑھیں۔ ہر دعا یا تسبیح کے مطلب کو توجہ سے پڑھیں۔ اللہ ہر بندے کی شہ رگ سے بھی قریب ہے۔ اس لئے اپنے دل کی بات اللہ سے اس طرح کریں جیسے آپ اپنے بہت ہی ہمدرد اور ہمراز انسان سے کرتے ہیں۔ اپنی حیثیت کے مطابق صدقہ دیں' صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے۔ اس کے بعد اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ دو تین دن کے بعد ہی ملازمت کی خوشخبری ملی' شکرانے کے نفل ادا کیے اور درود شریف کی تسبیح پڑھی۔ (خورشید بانو' کراچی)

قابل احترام حکیم طارق محمود صاحب

السلام علیکم! آپ کو ہزاروں خط پڑھنا ہوتے ہیں اس لئے میرے انداز تحریر سے امید ہے کہ آپ سب کچھ سمجھ جائیں گے۔

1۔ ایک عورت کے شوہر نے دوسری شادی کر لی اور میں نے اس عورت کو صبر کی تاکید کی اور آپ سے ملنے کیلئے بھیجا تو آپ نے اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ کثرت سے پڑھنے کو کہا اور دعا کا طریقہ یہ بتایا کہ ہر نماز کے بعد سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ' سورہ اخلاص 3 مرتبہ اور درود ابراہیمی 3 مرتبہ' پھر ایک دعا پھر درود ابراہیمی ایک مرتبہ پھر دعا اس طرح تین دعائیں مانگنے کے بعد سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ' سورۃ اخلاص تین مرتبہ اور درود پاک 3 مرتبہ پھر آمین تقریباً ایک کے بعد ایک تمام بگڑے ہوئے کام اللہ پاک نے درست فرما دیئے۔ (جو کہ تقریباً 15 تھے)

2۔ میری ایک بہن ایک عورت کو میرے پاس لے کر آئی۔ اس کے شوہر نے اس کا گھر چھوڑ دیا اس کی اولاد نہ تھی' تقریباً 20 سال شادی کو گزر گئے تھے۔ میں نے اس عورت کو مٹھائی پر 1000 مرتبہ یَا وَدُوْدُ اول آخر درود پاک گیارہ مرتبہ پڑھ کر دیا اور صرف دونوں میاں بیوی کو مٹھائی کھانے کی تاکید کی اور تہجد کے وقت دو نفل صلوٰۃ الحاجات پڑھنے اور 121 مرتبہ بھکاری بن کر پڑھنے اور متذکرہ بالا طریقے سے دعا پڑھنے کو کہا۔ اس کا شوہر شدید غصے والا تھا۔ عورت لوگوں سے مانگ کر روٹی کھاتی تھی تقریباً 10 دن کے اندر اندر اس کا شوہر گھر واپس آ گیا اور دونوں میں عزت اور پیار ہو گیا۔ دعا یہ ہے اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ مَلِیْکٌ مُّقْتَدِرٌ مَا تَشَاءُ مِنْ اَمْرٍ یَّکُوْنُ (وجاہت سیفی)

تجارتی کامیابی

مولانا وحید الدین خان

امریکہ کے بڑے بڑے تاجر ہر وقت اس کوشش میں رہتے ہیں کہ وہ اپنے گاہک کو خوش کریں اور انہیں اپنے بارے میں مطمئن کر سکیں

امریکہ کے تاجر اپنی تجارت کو بڑھانے کیلئے ہر قابل قیاس اور ناقابل قیاس تدبیریں کرتے ہیں۔ مثلاً امریکہ میں ضرورت کی تمام چیزیں قسطوں پر حاصل کی جا سکتی ہیں۔ ویکیوم کلینر ہو یا کئی ایکڑ اراضی پر پھیلی ہوئی عالی شان عمارت' موٹر کار ہو یا جیٹ طیارہ' ہر چیز آسان قسطوں پر حاصل کی جا سکتی ہے۔ حتیٰ کہ امریکیوں کے درمیان یہ کہاوت عام ہو گئی ہے کہ اگر آپ کے اندر اقساط ادا کرنے کی استطاعت ہو تو آپ امریکہ کو بھی خرید سکتے ہیں بشرطیکہ وہ بک رہا ہو۔

امریکہ کے تجارتی ادارہ کی ایک اہم ترین خصوصیت وہ ہے جس کو گاہک نوازی کہا جاتا ہے۔ امریکہ کے بڑے بڑے تاجر ہمہ وقت اس کوشش میں رہتے ہیں کہ وہ اپنے گاہک کو خوش کریں اور انہیں اپنے بارے میں مطمئن کر سکیں۔ اسی گاہک نوازی کے اصول کا ایک مظاہرہ یہ ہے کہ کسی تجارتی ادارہ کی ایک شاخ سے خریدا ہوا مال' ناقص ہونے یا پسند نہ آنے کی صورت میں ادارے کی کسی بھی شاخ کو کسی بھی شہر میں یہ کہہ کر لوٹایا جا سکتا ہے کہ خریدنے کے بعد پسند نہیں آیا۔ نہ جھنجھلاہٹ نہ استفسار' بس رسید پاس ہونی چاہیے۔ قیمت فی الفور لوٹا دی جاتی ہے۔ ''خریدا ہوا مال واپس نہیں ہوگا'' کا لفظ امریکی کاروباری لغت کیلئے اجنبی ہے۔

اگر پاکستان میں کچھ لوگ ایسا کریں کہ وہ ایک لمیٹڈ کمپنی یا کوآپریٹو سوسائٹی قائم کریں یا مشترکہ سرمایہ سے پاکستان کے تمام بڑے بڑے شہروں میں ڈیپارٹمنٹل اسٹور کھولیں جہاں ہر طرح کا سامان بکتا ہو اور یہ ضمانت دیں کہ کسی بھی اسٹور سے خریدا ہوا سامان کسی بھی اسٹور پر واپس کیا جا سکتا ہے تو ایسے کاروبار کی سارے پاکستان میں دھوم مچ جائے گی اور وہ یقینی طور پر زبردست کامیابی حاصل کرے گا۔

یہ تجارتی میدان اس ملک میں مکمل طور پر خالی ہے۔ یہاں کسی کیلئے اجارہ داری کی حد تک کامیابی کے مواقع کھلے ہوئے ہیں تاہم اس امکان سے وہی لوگ فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کے اندر یہ ضروری صفات پائی جاتی ہوں' محنت' دیانتداری اور اشتراک عمل۔

ولادت میں آسانی: سورہ الذٰریٰت (پ 26) مریض کے پاس پڑھنے سے مرض میں کمی اور لکھ کر حاملہ کے باندھ دینے سے ولادت میں آسانی ہوتی ہے۔

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

نوجوانوں کے جنسی روگ کیوں بڑھے

اوائل شب میں جنسی سرگرمیوں کے بڑے خراب نتائج برآمد ہوتے ہیں۔اس کی وجہ سے غیر ضروری اور ناپسندیدہ حمل قرار پاتے ہیں' ولادت کی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔استقاط حمل کا سلسلہ جاری ہوتا ہے اور جنسی امراض پھیلنے لگتے ہیں

نوجوانوں کے جنسی مسائل روز افزوں ہیں۔بات دراصل یہ ہے کہ آج کل کے نوجوان جس مسئلے سے دوچار ہیں وہ یہ ہے کہ ہمارے نوجوان نفسیاتی اعتبار سے جس عمر میں جنسی صلاحیتوں کو روبہ کار لانے کے اہل ہو جاتے ہیں وہ صلاحیتیں اس عمر سے خاصی مختلف ہوتی ہیں جو ثقافتی اعتبار سے انہیں اس کی اجازت دیتی ہیں۔جس عمر میں ان سے ان افعال کی توقع کی جاتی ہے۔

دوسری جانب یہ بھی امر واقعہ ہے کہ جسمانی اعتبار سے آج کل نوجوان سنِ بلوغ کو جلد پہنچ رہے ہیں۔مثلاً صنعتی ملکوں کی لڑکیاں عموماً تیرھویں سال میں بالغ ہو جاتی ہیں' جبکہ ان کی مائیں 14 سال میں اور نانیاں اور دادیاں 15 سال میں بالغ ہوتی تھیں۔یہی کچھ حال ترقی پذیر ملکوں کا ہے کیونکہ یہاں بھی بہتر اقتصادی حالات انہیں جلد بالغ کر دیتے ہیں۔

اسی کے ساتھ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ دنیا کے اکثر حصوں میں عورتیں زیادہ عرصہ تعلیم پر صرف کرنے کے بعد بڑی عمر میں رشتہ ازدواج میں بندھتی ہیں۔اس سے انکار نہیں کہ آج بھی بعض ترقی پذیر ملکوں میں 14 اور 15 سالہ دلہنیں بہت عام ہیں۔

نیپال کی دو تہائی لڑکیاں اسی عمر میں بیاہی جاتی ہیں۔تاہم عام طور پر تعلیم اور ملازمت کی وجہ سے عورتوں کی شادی دیر سے ہونے لگی ہے۔بہ الفاظ دیگر ان مجبوریوں کی وجہ سے لوگوں کو اپنی شادیاں کم از کم تین سال تک برف خانے میں رکھنی پڑتی ہیں۔یہ صورتحال خاص طور پر ان معاشروں میں زیادہ عام ہے' جہاں تعلیم کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

ان تمام اسباب اور وجوہ کے باوجود نوجوانی کے جنسی تقاضے آسانی سے قابو میں نہیں آتے۔صنعتی اور ترقی پذیر ملکوں میں جنسی اختلاط کی عمر تیزی سے کم ہو رہی ہے۔اس سلسلے میں بالکل ٹھیک اور قطعی معلومات کا حصول مشکل ہے کیونکہ لوگ بالعموم اپنے اصل کردار کی پردہ پوشی کرتے ہیں' لیکن اس کے باوجود یہ ضرور کہا جا سکتا ہے کہ دنیا بھر میں جنسی سرگرمیاں بڑی کم عمری میں شروع ہو جاتی ہیں۔مثلاً امریکہ میں 1971ء میں پندرہ سال کی عمر میں جنسی اختلاط کا اعتراف کرنے والوں کی تعداد 27 فیصد تھی۔1976 تک یہ تعداد بڑھ کر 35 فیصد ہو گئی۔یہی کچھ حال یورپی ممالک کا ہے۔یورپ کے 9 ملکوں نے عالمی ادارہ صحت کو بتایا ہے کہ وہاں اولین جنسی ملاپ کی عمر سال بہ سال گھٹتی جا رہی ہے۔دنیا کے دیگر حصوں سے جو معلومات مل رہی ہیں وہ اگرچہ زیادہ جامع قسم کی نہیں' لیکن ان سے بھی اسی بات کی توثیق ہوتی ہے۔ایک دوسرے سے انتہائی دور واقع ملکوں روس' چلی فلپائن میں بھی جنسی سرگرمیاں ابتدائی عمر ہی میں شروع ہو رہی ہیں۔

صرف بعض معاشروں میں والدین اپنے بچوں کو جنسی معلومات فراہم کرتے ہیں لیکن بیشتر معاشروں میں اس موضوع کی حیثیت شجرِ ممنوعہ کی ہوتی ہے۔والدین کو اس سلسلے میں اپنے بچوں کو معلومات فراہم کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔بقول عالمی ادارہ صحت کے نوجوانوں میں جنسیات کے بارے میں لاعلمی عام ہے۔

مثلاً کئی روایات پرست ملکوں میں جنسی تعلیم ممنوع ہے۔جن ملکوں میں اس کی اجازت ہے وہاں اس کی نوعیت "سوئی میں دھاگا" پرونے کی ترکیب بتانے کی سی ہوتی ہے۔یعنی انہیں جنسی افعال اور تولیدی طریقوں کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔اس قسم کی تعلیم علم حیاتیات سے تعلق رکھتی ہے۔اس سے ذاتی یا شخصی تعلق کے سلسلے میں مدد نہیں ملتی۔اس پر مزید ستم یہ ہوتا ہے کہ مختلف ذرائع ابلاغ بچوں کو جنسی بھول بھلیوں میں کھو جانے کی ترغیب دیتے رہتے ہیں۔

اگر جنس کے بارے میں اسلام کا نظریہ اور مخصوص معلومات فراہم کی جائیں تو اس سے نوجوانوں میں جنسی وظائف کے بارے میں حقیقی شعور بیدار ہوتا ہے۔

سچ تو یہ ہے کہ اوائل شب میں جنسی سرگرمیوں کے بڑے خراب نتائج برآمد ہوتے ہیں۔اس کی وجہ سے بعض اوقات ولادت کی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔استقاط حمل کا سلسلہ جاری ہوتا ہے اور جنسی امراض پھیلنے لگتے ہیں۔یہ تمام باتیں نتیجہ ہوتی ہیں لاعلمی کا۔اب جنسی متعدی امراض ہی کو لیجئے۔عالمی ادارہ صحت کے مطابق سوزاک اور آتشک جیسے جنسی امراض نوجوانوں کا ایک اہم مسئلہ ہیں۔یہ امراض خاص طور پر ان شہری علاقوں میں بہت عام ہیں جہاں معاشرتی یا سماجی تبدیلیاں بڑی تیزی سے جاری رہتی ہیں۔شادیاں دیر سے ہوتی ہیں اور شادی سے قبل جنسی اختلاط پر روایتی پابندیاں برخاست ہو جاتی ہیں۔ترقی یافتہ ملکوں میں سوزاک کے دو تہائی مریض 25 سال سے کم عمر کے ہوتے ہیں۔عالمی ادارہ صحت کے مطابق ترقی پذیر ملکوں میں بھی کم و بیش یہی صورتحال ہے۔اس کے باوجود افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ ایسے نوجوان علاج سے محروم رہتے ہیں کیونکہ یا تو انہیں اس کی سہولتیں دستیاب نہیں ہوتیں یا پھر وہ محض اپنے مرض سے قطعاً لاعلم ہوتے ہیں۔عالمی ادارہ صحت کے مطابق ترقی پذیر ملکوں میں ایسے مریضوں کی اکثریت علاج سے محروم رہے گی اور ان میں سے اکثر مزید پیچیدگیوں کا شکار ہو جائیں گے۔

اس بات میں کوئی شک نہیں ہونا چاہیے کہ وہ تمام متعدی جنسی امراض جن کا علاج نہیں کروایا جاتا' انتہائی سنگین ہوتے ہیں۔اندازہ یہ ہے کہ سوزاک کی 20 سے 21 فیصد مریض ایسی خواتین جن کا علاج نہیں کروایا جاتا' بیض نالی کے ورم میں مبتلا ہو جاتی ہیں جس سے شدید قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔اس کی وجہ سے حمل قرار پا کر چھٹے ہفتے میں اس ٹیوب کو پھاڑ دیتا ہے اور لینے کے دینے پڑ جاتے ہیں۔بیض نالی میں رکاوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔جس کی وجہ سے عورت بانجھ ہو جاتی ہے۔

ان امراض کے علاوہ کم عمر ماؤں میں استقرارِ حمل اور ولادت اس صورتحال کا دوسرا خطرناک پہلو ہے۔پندرہ سے انیس سال کی نوعمر ماں وضع حمل کے دوران مر سکتی ہے۔اسی طرح 20 سال سے کم عمر میں ماں بننے والوں کے بچے 20 سے 29 سال کی ماں کے بچوں کے مقابلے میں شیر خوارگی کی عمر میں زیادہ مر سکتے ہیں۔یہ صورتحال بنگلہ دیش' ملائشیا اور تھائی لینڈ میں خاصی عام ہے۔اس صورتحال کی بنیادی وجہ حمل اور زچگی کی پیچیدگیاں اور بچوں کے وزن کی کمی ہے۔

روایت پرست معاشروں میں نوعمری میں بیاہی جانے والی ماؤں کو اگرچہ طبی خطرات کا سامنا ہوتا ہے تاہم انہیں اپنے بڑے بوڑھوں کے مشورے اور سرپرستی حاصل رہتی ہے لیکن آج کے دور میں یہ سرپرستی' ہدایت اور رعایت تیزی سے رخصت ہو رہی ہے اور جنہیں یہ مدد درکار ہے وہ اس سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔اس کے نتیجے میں استقاط حمل کی وجہ سے بھیانک نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

آج کے نوجوانوں کو کسی جواز کی ضرورت نہیں ہے بلکہ وہ معلومات اور اپنی ضروریات کے مطابق صحیح معلومات کے محتاج ہیں' ہمارے معاشروں کا یہ فرض ہے کہ وہ اس بات کو ملحوظ رکھیں کہ ہمارے نوجوان لاعلمی اور ضروری رہنمائی کے فقدان کی وجہ سے جنسی مسائل کے خارزار میں بھٹکنے کیلئے نہ چھوڑ دیئے جائیں۔معاشرے کے ہر فرد کا یہ فرض ہے کہ اس میں حقائق کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت اور اہلیت موجود ہو۔

کچے آم راکھ میں اچھی طرح بھون لیں پھر چھلکا اتار کر دو تین گلاس پانی اس میں ملا لیجئے پھر اس میں گھی اور چینی ملا کر پی لیجئے۔لو کا اثر ختم ہو جائے گا

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روز مرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربطگی کیوں نہ لکھیں

اُم اوراق

بال گرتے ہیں

میرے سر کے بال گرتے ہیں۔ ایک شمارے میں آپ نے کلونجی' میتھی کے بیج اور آملے بھگو کر بالوں کی جڑوں میں لگانے کو لکھا ہے۔ میں وہ لگا سکتی ہوں؟ میرے سر میں خشکی نہیں' صرف بال گرتے ہیں۔ (ثمرین۔ میرپور)

مشورہ:۔ دماغ کی کمزوری سے بھی بال گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ آپ زیتون کے تیل میں تھوڑا سا کسٹرائل ملائیے اور ہر تیسرے دن' رات کے وقت بالوں کی جڑوں میں خوب لگائیے۔ صبح سر دھوئیے۔ کلونجی اور میتھی کے بیج کی بجائے آپ سیکا کائی آدھ پاؤ اور آملے ایک پاؤ منگا کر رکھ لیجئے۔ دو پھلیاں سیکا کائی اور مٹھی بھر آملے رات کو پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح پیس کر اس سے اپنا سر دھو لیجئے۔ کسٹرائل لگانے کے بعد آپ شیمپو یا صابن سے سر دھوئیے تاکہ چکنائی نکل جائے۔ آپ کیلئے مفید ثابت ہوگا۔ کم از کم سات بادام صبح کھائیے۔ اس کے ساتھ دودھ کا ایک گلاس پی لیں تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ بال عموماً کسی بیماری یا بخار کی وجہ سے گرنے لگتے ہیں۔ آپ پچھلے دنوں بیمار تو نہیں رہیں؟ براہ کرم آئندہ اپنے متعلق تفصیل سے خط لکھا کیجئے۔

پیلا رنگ اور کمزوری

میرا رنگ بے حد پیلا ہے۔ لوگ مجھے بیمار سمجھتے ہیں۔ میں علاج کرا کے تھک چکی ہوں۔ فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں' دودھ موافق نہیں آتا۔ پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ ذرا سا کام کرتی ہوں تو سانس پھول جاتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں میں درد رہتا ہے۔ پیٹ کی خرابی کے باعث ٹھیک طرح کھا بھی نہیں سکتی اور کام بھی نہیں کر سکتی۔ مجھے مشورہ دیجئے میں کیا کھاؤں؟۔ (عائشہ پروین۔ فیصل آباد)

مشورہ:۔ آج کل آلو بخارے اور خوبانی کا موسم ہے۔ آپ صبح دونوں پھلوں میں سے کوئی ایک باقاعدگی سے کھائیے۔ رات کو بادام گیارہ عدد اور تھوڑی سی کشمش پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ کھائیے۔ دن کے دس بجے پھل لیجئے۔ ہفتے میں ایک بار بکرے کی کلیجی ہلکی سی بھون کر ضرور کھائیے۔ قلفے کا ساگ اور پالک آپ کیلئے اچھی غذا ہے۔ آلو پالک' گوشت پالک اور قیمہ پالک ہفتے میں کم از کم دو بار کھائیے۔ صبح کی سیر ضرور کیجئے۔ سورج جب نکلتا ہے تو اس کی کرنوں کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجئے۔ گہرا سانس لے کر ایک منٹ کیلئے روکیے' پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیے۔ ایسا کرنے سے آپ کا سانس پھولنا ختم ہو جائے گا۔ شام کا کھانا جلد کھا کر آپ گھر کے صحن میں کم از کم پندرہ منٹ ٹہلیے۔ کھانا کھا کر فوراً لیٹ جانے سے کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ ایک ماہ اسی طرح کیجئے۔ پھر مجھے خط لکھئے۔ آپ ڈاکٹر سے پوچھ کر وٹامن تجویز کرا کے کھا سکتی ہیں۔ تازہ یا سوکھے پودینے کے پندرہ پتے لے کر آپ چائے کی طرح پانی میں دم دیجئے۔ ایک پیالی کافی ہوگا' اسے ٹھنڈا کر کے پیجئے۔ اس سے آپ کا ہاضمہ درست ہوگا۔ اس میں آپ ایک چھوٹی الائچی بھی ڈال سکتی ہیں۔ اس کے پینے سے رنگت صاف ہو جائے گی۔

میں مرجاؤں گا

آپ کے خط سے میں بربادی اور موت سے بچ سکتا ہوں۔ کئی دفعہ نیند کی گولیاں کھا کر مرنے کی کوشش کی مگر ناکام رہا۔ میں بارہویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ انیس سال عمر ہے۔ دوسروں کی شان و شوکت، خوبصورتی اور رعب داب سے متاثر ہونا میری عادت ہے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھ سے دو سال چھوٹا ایک لڑکا پڑھنے کیلئے ہمارے گھر آیا جس کی شخصیت نے مجھے بہت متاثر کیا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ وہ دو ماہ بعد کینیڈا چلا جائے گا۔ میرے ذہن پر یہ بات سوار ہو گئی ہے۔ ہنسنا، بولنا، کھیلنا، کھانا پینا سب ختم، گھر والے پریشان ہیں۔ پڑھائی بھی نہیں ہو رہی۔ میں ہر حال میں اس لڑکے کا مقابلہ کرنا بلکہ اس سے آگے نکلنا چاہتا ہوں۔ جس دن وہ لڑکا کینیڈا چلا گیا وہ دن میری زندگی کا آخری دن ہوگا، خدارا میری مدد کیجئے۔ (ف۔ف۔ بہاولپور)

مشورہ:۔ ف بیٹے! آپ اتنے اچھے اور ذہین لڑکے ہو کر اپنے آپ کو تباہ کرنے پر کیوں تل گئے ہیں؟ ذرا ٹھنڈے دل سے سوچو، اگر آپ کا کوئی رشتے دار بھائی امریکہ یا لندن جائے تو کیا آپ بھی اس کے ساتھ جائیں گے؟ آپ اپنے گھر والوں سے کہیے کہ آپ کو اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کیلئے باہر جانا ہے۔ ساتھ ساتھ آپ پڑھائی پر خوب توجہ دیجئے اور سب سے زیادہ نمبر لے کر بورڈ کا ریکارڈ توڑنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کے ساتھ، استاد اور گھر والے خوش ہو جائیں گے اور آپ کو باہر جانے کا موقع بھی مل جائے گا۔ ہر انسان کی اپنی فطرت ہوتی ہے۔ آپ اس لڑکے سے مقابلہ ضرور کیجئے مگر مثبت انداز میں مثلاً اس بات پر کہ آپ بھی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے باہر جائیں گے۔ ابھی وقت ہے، اس سے ہار نہ مانیے، اپنے وقت کو برباد نہ کیجئے اور اپنی ساری توجہ صرف اس بات پر رکھیے کہ آپ نے امتیازی پوزیشن لے کر علم کی شمع روشن کرنی ہے۔ آپ خود حیران ہوں گے کہ پڑھائی میں آپ کا دل لگ جائیگا۔ اللہ تعالیٰ کسی کی محنت رائیگاں نہیں جانے دیتا، بس تھوڑی سی ہمت اور حوصلہ چاہیے...... اور اپنی سوچ کا دھارا بدل دیجئے، خودکشی تو بزدل لوگ کیا کرتے ہیں، زندگی بھی خراب اور آخرت بھی خراب۔ آپ ہی کی طرح ایک لڑکی امتحان میں فیل ہونے کے خوف سے خودکشی کرنا چاہ رہی تھی حتیٰ کہ اس نے زہر کی گولیاں منگوا کر رکھ لیں۔ مجھے دو بار فون بھی کیا، میں نے اسے سمجھایا کہ سارا معاملہ خدا پر چھوڑ دو اور اپنی بھرپور کوشش کرتے ہوئے پڑھائی میں دل لگاؤ، انشاء اللہ تم کامیاب ہوگی۔ چار پانچ سال بعد اس کا خط آیا اس نے لکھا ''میں ہمت ہار چکی تھی اور اپنی ساتھی لڑکیوں اور گھر والوں سے خوف زدہ تھی کہ فیل ہو گئی تو سب میرا مذاق اڑائیں گے۔ آپ کے خط نے مجھے حوصلہ دیا، میں نے مطالعہ کرنے کی کوشش کی اور کامیاب ہوتی چلی گئی۔ اب میں نفسیات کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر رہی ہوں۔'' تو بیٹے! آپ بھی پڑھائی پر توجہ دیجئے، مقابلہ کا خیال آتا ہی اس لیے ہے کہ انسان دوسروں سے آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔

سوجی اور میوے کے کیڑے

تہمینہ بہن نے خانیوال سے خط لکھا ہے کہ سوجی اور میوے میں بہت کیڑے پڑ جاتے ہیں۔

مشورہ:۔ سوجی ہمیشہ تازہ خریدیے اور اسے کڑاہی میں بھون کر ٹھنڈا کر کے رکھ لیجئے، خراب نہیں ہوگی۔ میوے کے ڈبے میں آپ تیزپات کے تین چار پتے رکھ دیجئے، کیڑے پیدا نہیں ہوں گے، بیسن آٹے اور چاول میں تیزپات کے بڑے پتے رکھ دیئے جائیں تو کیڑا نہیں لگتا۔

جلے کا نشان ختم کرنے کیلئے

اکثر جل جانے پر جلد پر نشان رہ جاتا ہے جو جلد کو بدنما کر دیتا ہے اس کیلئے ایک تازہ پتہ جامن کا کھرل کریں یا پھر پتھر پر باریک پیس کر جلے ہوئے سفید نشان پر لگانے سے نشان جاتا رہے گا۔ روزانہ نیا لیپ تیار کریں۔

زاہد فضل صادق آباد

دو بھائیوں میں دشمنی نہ ڈال کہ وہ معمولی بات پر صلح کر لیں گے اور تجھے ہمیشہ کی برائی حاصل ہوگی۔ (حکیم اقلیدس)

خوش وخرم خاندانوں کی نمایاں خوبیاں

جنید خان، حاصل پور

خوش باش خاندانوں کی پہچان یہ ہے کہ وہ زندگی کے اتار چڑھاؤ کا مدّ و جزر کا ثابت قدمی سے مقابلہ کرتے ہیں۔ ہمت نہیں ہارتے۔ خوش رہتے ہیں اور خودغرض نہیں ہوتے۔ ان میں بچوں کے خیالات سنے جاتے ہیں اور ان کے احساسات کا خیال رکھا جاتا ہے

ہمارے ایک ماہر نفسیات دوست ڈاکٹر علی کبھی کبھی بتایا کرتے ہیں کہ نئے طرز احساس کے مطابق بچوں کو بھرپور آزادی اور اظہار رائے کے مواقع دینے والے خاندان بھی کئی مسائل کی زد میں آجاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اس قسم کا ایک حالیہ واقعہ یوں سنایا۔ "پرسوں جب میں اپنے کلینک پہنچا تو ایک خاندان میرا منتظر تھا۔ میاں بیوی دونوں اعلیٰ تعلیم یافتہ تھے۔ انہوں نے اپنے بچوں کی پال پوس جدید ترقی پسند انداز میں کی۔ انہوں نے بچوں کو کھلے انداز میں کسی ہچکچاہٹ کے بغیر اپنے جذبوں کے اظہار کی آزادی دی۔ ان کو گھر میں مساوی درجہ دیا۔ بچے اپنے فیصلے خود کرتے، اپنے لباس خود چنتے، اپنے دوست اور ٹی وی پروگرام خود منتخب کرتے، کھیل کود میں کوئی روک نہ تھی، سکول میں جب کوئی مسئلہ پیدا ہوتا تو والدین بچوں کا ساتھ دیتے، گھریلو کام کاج سے انہوں نے بچوں کو پوری طرح آزاد رکھا"۔

"میرے کلینک میں اس جوڑے کے ساتھ ان کی اس سوچ اور محنت کے "پھل" بھی تشریف فرما تھے۔ یہ دو بچے تھے ایک پندرہ برس کا بیزار لڑکا اور دوسری تیرہ سالہ لڑکی جو گویا اپنے آپ میں گم تھی۔ یہ مختصر سا خاندان ویسا نہ تھا جیسا اس خاندان کے بنانے والوں نے چاہا تھا۔ والدین نے سوچا تھا کہ وہ گھر میں ترقی پسند ماحول بنائیں گے۔ بچوں کو آزادی دیں گے تو نتیجے میں ایک خوش باش اور محبت کرنے والا خاندان وجود میں آئے گا۔ مگر یوں نہ ہوا اب دونوں میاں بیوی بچوں کو ساتھ لے کر میرے منتظر تھے"۔

خیر یہ کہانی انوکھی نہیں میں نے پہلے بھی اس قسم کے قصے سن رکھے ہیں۔ ویسے سارے ترقی پسند خاندان اس انجام سے دوچار نہیں ہوتے۔ اس لئے محض ترقی پسند انداز کو اس کا ذمہ دار قرار دینا مناسب نہ ہوگا۔ بات یہ ہے کہ کہیں نہ کہیں کوئی خامی رہ جاتی ہے پھر وہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ پرانے خیال کے ماں باپ کو بھی اس قسم کے مسائل درپیش رہتے ہیں۔ خاندان کی نشوونما کے پرانے ماڈل میں والدین سخت گیر اور محتاط ہوا کرتے تھے۔ خاص طور پر باپ خوف اور سختی کی علامت ٹھہرتا تھا۔ والدین گھر میں سارے فیصلے خود کرتے۔ بچوں کیلئے ان کے فیصلے حتمی ہوتے۔ وہ شاذ ونادر ہی بچوں کی رائے لینے کا تکلف کرتے۔ اس انداز کے خاندانوں کے اپنے مسائل تھے اور ان کے ماحول میں پروان چڑھنے والے بچوں کی اپنی الجھنیں ہوا کرتی تھیں۔

ہمارے گردوپیش کئی مستحکم خاندان بھی ہوتے ہیں۔ وہ حقیقی معنوں میں خوش باش اور لچک دار خاندان ہیں۔ ان کی پہچان کیا ہے؟ ان کی پہچان یہ ہے کہ وہ زندگی کے اتار چڑھاؤ کا مدّ و جزر کا ثابت قدمی سے مقابلہ کرتے ہیں۔ ہمت نہیں ہارتے۔ وہ خوش رہتے ہیں۔ اپنی خوشیاں بانٹتے ہیں اور خودغرض نہیں ہوتے۔ ان کا راز کیا ہے؟ آخر کوئی بات تو ہوگی کہ وہ ہمارے ہی معاشرے میں رہتے ہوئے ہمارے ہی ماحول میں سانس لیتے ہوئے اکثر خاندانوں سے مختلف ہوتے ہیں۔

بہت سے داناؤں نے اس سوال کا جواب دیا ہے۔ ہم یہاں جس جواب کو پیش کر رہے ہیں وہ کیلی فورنیا کے بچوں اور خاندانوں کے مرکزی کے ماہر جان ای اوبڈ زنسکی نے دیا ہے۔ اوبڈ زنسکی صاحب سان فرانسسکو کی یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں پڑھاتے بھی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ خاندانوں کی پرورش کیلئے کسی ایک طے شدہ فلسفے سے رہنمائی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ فلسفے ہمیں بنے بنائے رہنما اصول تھما دیتے ہیں مگر زندگی کا چلن یہ ہے کہ وہ کبھی ایک بات کا تقاضا کرتی ہے تو کبھی دوسری بات کا۔ وہ دونوں ایک دوسرے سے مختلف بلکہ کبھی کبھار متضاد بھی ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح کبھی ہمیں ایسے فیصلے کرنے پڑتے ہیں جو روایتی دانش سے متصادم نظر آتے ہیں۔ مگر ہمارے حالات میں وہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔ آیئے یہاں ہم قدرے تفصیل سے یہ دیکھیں کہ خوش باش خاندانوں کی خاص بات کیا ہوتی ہے، وہ دوسروں سے عام خاندانوں سے کیوں اور کیسے مختلف ہوتے ہیں۔ کیا چیز ان کو مختلف بناتی ہے۔

بچے اپنا مقام پہچانتے ہیں:۔ خوش وخرم خاندان کوئی جمہوری ریاست نہیں ہوتا جس میں سب کو مساوی حقوق حاصل ہوں۔ سب کا ایک جیسا ووٹ ہو اور جہاں بچوں کو وہ چیز حاصل ہو جس کو مکمل یا مادر پدر آزادی کا نام دیا جاتا ہے۔ حقیقی صورتحال اس سے مختلف ہے۔ بلاشبہ مساوی حقوق اور آزادی قابل قدر اچھائیاں ہیں۔ مگر گھر میں ان کا مفہوم فلسفیانہ مفہوم سے تھوڑا بہت مختلف ہی ہوتا ہے۔ خوش باش خاندانوں میں، صحت مند خاندانوں میں، والدین کو شفقت آمیز قسم کی بالادستی حاصل ہوتی ہے۔ وہ بچوں کے خیالات سنتے ہیں ان کے احساسات کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کی رائے لیتے ہیں۔ مگر حتمی فیصلے خود کرتے ہیں۔ یہ طرز عمل بچوں کو نہ صرف رہنمائی عطا کرتا ہے بلکہ ان کو تحفظ کا احساس بھی ہوتا ہے اور وہ جان جاتے ہیں کہ بالادست کون ہے۔

ہماری ایک عزیزہ یورپ سے ڈیزائننگ کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر رہی ہے۔ وہ ڈیزائننگ کی دلدادہ ہے اور اس شعبے میں اپنا نام پیدا کرنا چاہتی ہے۔ دس سال پہلے جب اس کی عمر سات آٹھ سال تھی ایک روز اچانک اس نے پڑھائی جاری رکھنے سے انکار کر دیا تھا۔ ماں نے سبب پوچھا تو کہنے لگی کہ وہ بور ہو گئی ہے۔ ماں سیانی تھی اس نے کہا اچھا ٹھیک ہے تم اگر پڑھائی جاری نہیں رکھنا چاہتی تو چھوڑ دو مگر ابھی نہیں، تین ماہ تک اپنا سبق جاری رکھو پھر اگر چھوڑنا چاہو تو ٹھیک ہے۔ بچی نے سبق جاری رکھا اب جیسا کہ میں نے بتایا وہ ڈیزائننگ کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر رہی ہے۔

والدین بچوں کی زبان بولتے ہیں:۔ ہم عام طور پر بھول جاتے ہیں کہ بچے ننھے بالغ نہیں ہوتے۔ وہ مختلف انداز میں بولتے ہیں۔ مختلف انداز میں سوچتے ہیں۔ مختلف انداز میں ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

بلاشبہ بعض بچے بال کی کھال اتارا کرتے ہیں۔ ان کا انداز کچھ اس قسم کا ہوتا ہے..... "آپ نے مجھے ڈرائنگ روم میں بال پھینکنے سے منع کیا تھا یہ نہیں کہا تھا کہ باورچی خانے میں بال نہ پھینکوں"۔ بچہ جب اس قسم کے حیلے کرتا ہے تو عموماً اس کو ماں یا باپ کے عمومی حکم کا مطلب پوری طرح معلوم ہوتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ گھر کے اندر گیند نہ پھینکے۔ چھوٹے بچوں کا معاملہ یہ ہے کہ ان کی دنیا "اب اور یہاں" تک محدود ہوتی ہے۔ (جاری ہے)

ولادت میں آسانی کے لئے

اگر کسی عورت کو ولادت آسانی سے نہ ہوتی ہو یعنی آپریشن کیس ہو تو اس کیلئے تیس یا چالیس گرام پرانا گڑ 100 (سو) گرام پانی میں ملا کر پکائیں، گڑ حل ہو جائے تو پلائیں، انشاء اللہ تعالیٰ بچے کی ولادت میں آسانی ہوگی اور آپریشن کے بغیر ہی بچہ ہو جائے گا۔ مجرب ہے۔

(کاشفہ، کوٹ رادھا کشن)

درود شریف سے دنیا و آخرت سنواریں

ح۔م چوہدری

حضور سرور کونین ﷺ نے ایک مرتبہ فضائل حج بیان فرمائے کہ جو حج کرکے جہاد کو جائے تو ایک جہاد کا ثواب 400 حج کے برابر پائیگا۔ وہ لوگ جن میں طاقت نہ تھی یہ سن کر مایوس اور دل شکستہ ہونے لگے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص مجھ پر درود بھیجے گا وہ بھی ایسی ہی جزا پائیگا

درود کا اجر چارسو مرتبہ جہاد کے برابر

حضرت ابوسعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور سرورکونین ﷺ نے ایک مرتبہ فضائل حج بیان فرمائے کہ جو حج کرکے جہاد کو جائے تو ایک جہاد کا ثواب 400 حج کے برابر پائے گا۔ وہ لوگ جن میں طاقت نہ تھی اس بات کو سن کر مایوس اور دل شکستہ ہونے لگے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص مجھ پر درود بھیجے گا وہ ایسی جزا پائے گا جو چار سو مرتبہ جہاد کرنے والے کو ملتی ہے۔ اس روایت کو حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے بھی نقل کیا ہے۔

منطوش فرشتہ

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے حدیث شریف نقل ہے کہ حضور انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ حق تعالیٰ نے مجھے وہ رتبے دیئے ہیں جو کسی نبی کو نہیں ملے۔ مجھ کو سب نبیوں پر فضیلت دی اور اعلیٰ درجے مقرر کئے۔ میری امت کیلئے مجھ پر درود پڑھنے میں میری قبر کے پاس ایک فرشتہ مقرر فرمایا جس کا نام منطوش ہے۔ اس کا سر عرش کے نیچے اور پاؤں زمین کی تہہ تک ہیں۔ اس کے اسی ہزار بازو اور ہر بازو میں اسی ہزار پَر اور ہر پَر کے نیچے اسی ہزار رونگٹے اور ہر رونگٹے کے نیچے ایک زبان ہے جس سے وہ اللہ تعالیٰ کی تسبیح وتحمید بیان کیا کرتا ہے اور اس شخص کیلئے دعائے مغفرت کیا کرتا ہے جو (میرا امتی) مجھ پر درود پڑھتا ہے۔ سبحان اللہ۔

حضرت عزرائیل علیہ السلام کی شرط

حضرت شیخ احمد بن ثابت مغربی فرماتے ہیں ایک دن درود شریف کے متعلق کتاب لکھ رہا تھا۔ دیوار کے ساتھ پشت لگا کر قلم ہاتھ میں اور کاغذ گود میں تھا کہ اچانک آنکھ لگ گئی اور اپنے آپ کو ایک جامع مسجد میں پایا' اندر گیا تو کوئی ذرہ بھر زمین بھی بیٹھنے کو نہ ملی۔ ایک نوجوان نہایت ہی حسین وجمیل نظر آیا۔ اس کے چہرے کے نور اور اس کے حسن قامت کو دیکھ کر بہت تعجب ہوا۔ ان سے نام پوچھا۔ اس نے کہا میرا نام ''رومان'' ہے اور میں ملائک ہوں۔ میں نے پھر پوچھا کہ آپ ملائک ہیں تو آدمیوں میں کیوں آئے ہیں۔ فرمایا اس مسجد میں سب فرشتے ہیں آپ کو آدمی نظر آرہے ہیں۔ میں نے عرض کیا مجھے جبرائیل دکھائیں جو ہمارے آقا ومولا محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے محبت کرنے والے ہیں۔ فوراً مسجد کے محراب سے آواز آئی کہ اے اللہ کے بندے میں یہاں ہوں۔ میں نے سلام عرض کیا اور کہا کہ مجھے نصیحت فرمایئے۔ فرمایا تیرے سامنے یہودی آئے گا اس سے بچے رہنا اور امانت کو ادا کرنا۔

پھر میں نے میکائیل علیہ السلام کو دیکھنے کی خواہش کی اور ان کو دیکھا اور عرض کیا مجھے کوئی نصیحت فرمایئے انہوں نے کہا عدل کرو اور عہد پورا کرو۔ پھر میں نے اسرافیل علیہ السلام کو دیکھنے کی تمنا کی۔ ایک صاحب رعنا کھڑے ہوئے اور کہا کہ میں اسرافیل ہوں۔ میں نے کہا مجھے نصیحت فرمایئے۔ بولے دنیا کو چھوڑ دو اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل ہوگی۔ پھر میں نے عزرائیل علیہ السلام کی زیارت کرنا چاہی۔ اچانک ایک حسین وجمیل جوان اٹھے اور فرمایا میں عزرائیل ہوں۔ میں نے ان کی خدمت میں عرض کی کہ حضرت جان تو آپ ہی نے نکالنی ہے۔ لہٰذا اللہ اور اس کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا واسطہ دیکر عرض کرتا ہوں کہ آپ میری روح قبض کرتے وقت مجھ پر نرمی کریں۔ حضرت عزرائیل نے فرمایا ہاں ایک شرط ہے وہ یہ کہ آپ حضور کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر کثرت سے درود شریف پڑھتے رہیں۔

درود کے قاری پر چار فرشتوں کا کرم

روایت ہے کہ ایک مرتبہ اللہ تعالیٰ کے چاروں مقرب فرشتے بارگاہِ رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں حاضر ہوئے۔ جبرائیل علیہ السلام نے عرض کیا! یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ ﷺ پر جو دس بار درود پڑھے گا میں اسے پل صراط سے بجلی کی سی تیزی سے گزاروں گا۔ میکائیل علیہ السلام نے عرض کیا! میں بارگاہِ رب العزت میں پہنچا کر سیراب کروں گا۔ اسرافیل علیہ السلام نے عرض کیا! میں بارگاہِ رب العزت میں اس وقت تک پڑا رہوں گا جب تک کہ اس کی بخشش نہ ہو جائے۔ عزرائیل علیہ السلام نے عرض کیا! میں اس کی روح اس قدر آسانی سے قبض کروں گا جس طرح انبیائے کرام علیہ السلام کی روح نکالتا ہوں۔

ایک مچھیرے کا دردبھرا قصہ

اس نے وعدہ کیا کہ اب میں اللہ کے حضور توبہ کرتا ہوں اور وعدہ کرتا ہوں کہ کسی پر ظلم نہیں کروں گا۔ (محمد اکرم کبوہ' کراچی)

علامہ ابن حجر رحمتہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب الزواجر میں لکھا ہے کہ ایک شخص نے کہا میں نے ایک شخص کو دیکھا جس کا ہاتھ کاندھے سے کٹا ہوا تھا اور وہ چیخ چیخ کر کہہ رہا تھا'' مجھے دیکھ کر عبرت حاصل کرو اور کسی پر ہرگز ظلم نہ کرو''۔ میں نے آگے بڑھ کر اس سے پوچھا' میرے بھائی تیرا کیا قصہ ہے؟ اس شخص نے جواب دیا بھائی میرا قصہ عجیب وغریب ہے۔ دراصل میں ظلم کرنے والوں کا ساتھ دیا کرتا تھا۔ ایک دن کا ذکر ہے میں نے ایک مچھیرے کو دیکھا جس نے کافی بڑی مچھلی پکڑ رکھی تھی۔ مچھلی مجھے پسند آئی۔ میں اس کے پاس پہنچا اور کہا مجھے یہ مچھلی دے دو' اس نے جواب دیا میں یہ مچھلی تمہیں نہیں دوں گا کیونکہ اسے فروخت کرکے اس کی قیمت سے مجھے اپنے بال بچوں کا پیٹ پالنا ہے۔ میں نے اسے مارا پیٹا اور اس سے زبردستی مچھلی چھین لی اور اپنی راہ لی۔ جس وقت میں مچھلی کو اٹھائے جارہا تھا' اچانک مچھلی نے میرے انگوٹھے پر زور سے کاٹ لیا۔ میں مچھلی لے کر گھر آیا اور اسے ایک طرف ڈال دیا۔ اب میرے انگوٹھے میں ٹیس اور درد اٹھا اور اتنی تکلیف ہونے لگی کہ اس کی شدت سے میری نیند اڑ گئی۔ پھر میرا پورا ہاتھ سوج گیا۔ جب صبح ہوئی تو میں طبیب کے پاس آیا اور اس سے درد کی شکایت کی۔ طبیب نے کہا یہ انگوٹھا سڑنا شروع ہوگیا ہے۔ لہٰذا بہتر ہے کہ اس کو کٹوا دو ورنہ پورا ہاتھ سڑ جائے گا۔ میں نے انگوٹھا کٹوا کر نکلوا دیا۔ لیکن اس کے بعد سڑاند ہاتھ میں شروع ہوئی اور درد کی شدت سے میں سخت بے چین ہوگیا اور سو نہ سکا۔ لوگوں نے مجھ سے کہا کہ ہتھیلی کاٹ کر نکلوا دو میں نے ایسا ہی کیا' اب درد بڑھ کر کہنی تک پہنچ گیا۔ میرا چین اور نیند سب اڑ گئی اور میں درد کی شدت سے رونے اور فریاد کرنے لگا۔ ایک شخص نے مشورہ دیا کہ کہنی سے ہاتھ الگ کر دو۔ میں نے ایسا ہی کیا لیکن اب درد مونڈھے تک پہنچ گیا اور سڑاند وہاں تک پہنچ گئی۔ لوگوں نے کہا کہ اب تو پورا بازو کٹوا دینا ہوگا ورنہ تکلیف پورے بدن میں پھیل جائے گی۔ اب لوگ مجھ سے پوچھنے لگے کہ آخر یہ تکلیف تمہیں کیوں کر شروع ہوئی۔ میں نے مچھلی کا قصہ انہیں سنایا۔ انہوں نے کہا کہ اگر تم ابتداء (بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)

قبض کیلئے:۔ ہسٹریا' ہینگ اصلی مدبر ایک تولہ' مصبر تین تولہ' گولی مونگ برابر پانی کی مدد سے بنائیں' رات کو دودھ کے ساتھ لیں۔

رشتے میں رکاوٹ | کاروبار میں پریشانی | کیا دوسرا وظیفہ کرسکتی ہوں؟ | شوہر کا رویہ ٹھیک نہیں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

رشتے میں رکاوٹ ہے

☆ میری عمر اس وقت 24 برس ہے۔ نامعلوم وجوہات کی بناء پر ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔ جس کسی نے جو وظیفہ جو عمل بتایا وہ کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ میری تعلیمی قابلیت ایم اے ایم ایڈ ہے۔ نہ صرف شادی بلکہ کسی کام میں بھی کامیابی نہیں ہوتی۔ زندگی رکاوٹوں اور بندشوں سے بھری پڑی ہے۔ کوئی کہتا ہے آسیب، کالا جادو ہے۔ ذہن اس قدر منتشر ہو چکا ہے کہ عبادت میں بھی دل نہیں لگتا (نعوذ باللہ)۔ کسی کو میری ذات اور شخصیت میں کوئی دلچسپی نظر نہیں آتی۔ گزشتہ ایک برس سے کوئی رشتہ نہیں آیا۔ اگر بھولے سے کوئی آ جائے تو وہ واپس نہیں پلٹتا۔ آپ نے اسی مسئلے کیلئے کسی کو سورہ والضحیٰ پڑھنے کو کہا تھا۔ دوسری بہن پیشے کے لحاظ سے ڈاکٹر ہے اس کی بھی شادی کی راہ میں نہ جانے کیسی رکاوٹیں ہیں کہ کوئی رشتہ نہیں آتا۔ ایک دو اچھے رشتے آئے مگر وہ لوگ واپس پلٹ کر نہیں آئے۔ بڑا مسئلہ تنگی رزق کا ہے۔ والد صاحب عرصہ دراز تک ملک سے باہر رہے ہیں۔ گزشتہ گیارہ برسوں سے گھر واپس آ گئے ہیں، کوئی کام نہیں کرنا چاہتے۔ نہ جانے کسی نے کیا کر دیا ہے۔ کام یا کاروبار کا کہیں تو غصے میں آ جاتے ہیں۔ گھر کا خرچ ہم دو بہنوں اور بھائی کی وجہ سے چل رہا ہے۔ (شائستہ، کراچی)

مشورہ:۔ آپ سورۂ والضحیٰ کا عمل پڑھ سکتی ہیں اجازت ہے۔ میں نے آپ کے تمام کیس کو روحانی عمل سے دیکھا ہے۔ آپ پر سخت بندش ہے اور اس کیلئے آپ کو مستقل مزاجی سے کوئی عمل کرنا پڑے گا۔ اگر آپ نے غیر مستقل مزاجی سے کوئی عمل کیا تو پھر اور نئے وظائف پڑھنے پڑیں گے فائدہ ہرگز نہ ہوگا۔

رشتہ پر دل مطمئن نہیں

☆ میری بڑی بہن کی منگنی آج سے تین سال پہلے ہوئی تھی اور جن سے کی تھی وہ میرے پھوپھا کے بیٹے تھے۔ اس وقت تو یہ منگنی کر دی مگر اب کچھ اختلافات کی بناء پر یہ رشتہ قائم رکھنے پر دل مطمئن نہیں ہے اور لڑکی بھی اس رشتے پر راضی نہیں ہے۔ میری والدہ بھی یہی چاہتی ہیں اور یہ رشتہ ختم کر کے ایک اور جگہ رشتہ کرنا چاہتی ہیں۔ اب جن سے کرنا چاہتی ہیں وہ رشتے میں خالہ زاد ہیں۔ میں یہ چاہتی ہوں کہ پھوپھی زاد سے جو منگنی کی ہے وہ ختم ہو جائے اور کوئی بگاڑ بھی پیدا نہ ہو۔ یعنی دونوں خاندانوں کے درمیان جھگڑا بھی نہ ہو تو آپ اس کیلئے کوئی وظیفہ بتا دیجئے۔ اگر انمول خزانے پڑھتے ہیں تو کیا کسی خاص تناسب سے پڑھتے پڑھتے ہیں۔ میرا دوسرا مسئلہ معاشی تنگی کا ہے۔ گھر میں بہت زیادہ تنگی آئی ہوئی ہے۔ کاروبار میں کوئی فائدہ نہیں ہو رہا۔ میرے ابو شوروم پر کام کرتے ہیں۔ گاڑیوں کا شوروم ہے اور پارٹنرشپ پر کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ دو گاڑیاں ہیں مگر لگاتار دونوں کے ایکسیڈنٹ ہو رہے ہیں اور بہت نقصان ہو رہا ہے۔ (نوشین، لاہور)

مشورہ:۔ آپ کے گھر پہلا مسئلہ رشتوں کا اور دوسرا معاش کا ہے۔ آپ سے گزارش ہے آپ اگر مندرجہ ذیل نفل روزانہ پڑھ کر اپنے مسائل کیلئے دعا کریں تو جلد اثر ہوگا (انشاء اللہ)۔ دو رکعت نفل پہلی رکعت میں فاتحہ کے بعد سورہ فیل، اکیس بار۔ دوسری رکعت میں فاتحہ کے بعد سورۂ قریش اکیس بار۔ پھر سلام پھیر کر سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے خوب دھیان کے ساتھ دعا کریں۔ روزانہ کریں۔ سورہ فاتحہ اکیس بار۔ سورہ قریش اکیس بار۔ سورہ فیل اکیس بار پڑھ کر کاروبار گاڑیوں کا دھیان، تصور کر کے پھونک ماریں۔ اگر صبح و شام یہ عمل کر لیں تو بہت زیادہ فائدہ مند ہوگا۔ انشاء اللہ۔

والد صاحب کاروبار شروع نہیں کرتے

☆ میرے والد صاحب پہلے ملازم تھے۔ اب ریٹائرڈ ہوئے تین سال گزر چکے ہیں لیکن وہ کوئی کاروبار شروع نہیں کرتے جس کی وجہ سے ہمارے گھر میں کافی لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود بھی میرے والد صاحب کوئی کاروبار شروع نہیں کرتے جس کی وجہ سے روز بروز پریشانی بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ میرے چچا نے اٹلی جانا ہے اور چار سال ہو گئے ہیں ان لوگوں کو روپے دیئے ہوئے ہیں لیکن وہ کوئی بات صحیح طرح نہیں بتاتے۔ نہ لے جاتے ہیں، نہ روپے واپس کرتے ہیں۔ میں نے ایف۔ اے کے پیپرز دیئے ہوئے ہیں۔ میرے والد صاحب کا چونکہ کوئی کاروبار نہیں ہے جس کی وجہ سے وہ مجھے آگے پڑھا نہیں سکتے لیکن مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے۔ مہربانی فرما کر مجھے کوئی وظیفہ بتائیں جس سے میرے ابو کا کوئی کاروبار شروع ہو جائے اور میں اچھے نمبر لے کر پاس ہو جاؤں اور تعلیم بھی جاری رکھ سکوں۔ میری چھوٹی بہن فرسٹ ایئر میں پڑھتی ہے اس کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ جب سبق یاد کرتی ہے تو وہ کچھ دیر کے بعد ہی بھول جاتی ہے اور پڑھنے کو بھی اتنا خاص دل نہیں کرتا اور غصہ کچھ جلدی آ جاتا ہے۔ میرا ایک بھائی ہے لیکن اس کی عادتیں اتنی زیادہ خراب ہو گئی ہیں کہ وہ بالکل نہیں پڑھتا اور وقت ضائع کرتا ہے۔ ابو وغیرہ کا کہنا نہیں مانتا، جو بات کریں اس کا جواب منہ پہ دے دیتا ہے۔ امی وغیرہ کسی بات پر ڈانٹیں تو لڑائی شروع کر دیتا ہے اور نماز بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھتا۔ (عبدالغفور، راولپنڈی)

مشورہ:۔ آپ کے گھر اور خاندان کے مسائل کی اصل وجہ دراصل محنت کی کمی ہے۔ جب انسان سست اور کسل مند ہو جاتا ہے تو پھر ہر قسم کے مسائل جنم لیتے ہیں اور یہ مسائل روز بروز بڑھتے جا رہے ہیں۔ لہٰذا آپ محنت مستقل مزاجی سے کریں۔ خاندان کے بڑوں کو یا والد کے تعلق داروں کو درمیان میں لا کر والد کو کوئی کاروبار شروع کرائیں۔ آپ اگر گھر میں بچوں کو ٹیوشن پڑھائیں تو آپ کی تعلیم کے اخراجات بالکل نکل سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے کلام میں بہت تاثیر ہے لیکن اس کیساتھ ساتھ آپ سے درخواست ہے کہ آپ تمام مرد و عورتیں محنت اور کوشش کو اپنا شعار بنائیں۔ آپ یہ وظیفہ سب لوگ چند ماہ نہایت باقاعدگی سے پڑھئے: یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ 313 بار صبح و شام اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔

کیا دوسرا وظیفہ کرسکتی ہوں؟

☆ میں دو انمول خزانے والا وظیفہ کر رہی ہوں کیا دو انمول

خزانے والے وظیفہ کے ساتھ کوئی اور وظیفہ بھی کیا جا سکتا ہے؟ یا صرف ایک وقت میں ایک وظیفہ کیا جا سکتا ہے؟ میں نے کسی شمارے میں آپ کا لکھا ہوا پڑھا تھا کہ کسی سخت سے سخت دل آدمی کیلئے سورہ یٰسین والا وظیفہ سات مرتبہ روزانہ اکیس روز تک پڑھ کر اس کی روح کو ہدیہ کیا جائے تو وہ آدمی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ میں نے آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ کیا میں وہ وظیفہ اپنے سخت مزاج شوہر کیلئے کر سکتی ہوں؟ اس کیلئے آپ کی اجازت کی ضرورت ہے۔ (مسز عرفان)

مشورہ:۔ آپ کو اجازت ہے۔ آپ دو انمول خزانے پڑھ لیں اور اگر اسی دوران کوئی دوسرا وظیفہ کر سکتی ہوں تو اجازت ہے بلکہ سورہ یٰسین والے وظیفے کی بھی اجازت ہے۔ لیکن ایک بات عرض کر دوں کہ زیادہ وظیفے بھی کام بگاڑ دیتے ہیں کیونکہ ہر وظیفے کی اپنی تاثیر ہوتی ہے اور بعض اوقات وہ آپس میں ٹکرا جاتی ہیں۔ لیکن آپ اگر سورہ یٰسین پڑھنا چاہتی ہیں تو پڑھ لیں۔

شوہر کا رویہ ٹھیک نہیں

☆ شادی شدہ عورت ہوں اور میں یورپ میں مقیم ہوں۔ میری شادی کو تقریباً 25 سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے بعد تقریباً دس سال کا عرصہ تو شوہر میرے ساتھ ٹھیک رہے ہیں اس کے بعد کے حالات آہستہ آہستہ خراب ہی ہوتے جا رہے ہیں۔ اب تو حالت یہ ہے کہ وہ میرے خاندان کو بالکل پسند نہیں کرتے۔ ہمیشہ لڑائی جھگڑا رہتا ہے کہ وہ آتے ہیں تو کیوں آتے ہیں۔ اگر پاکستان سے میرے خاندان کا فون وغیرہ آ جائے تو اس پر لڑائی کہ وہ کیوں فون کرتے ہیں اور کیوں ملتے ملاتے ہیں۔ میں نے حج بھی کیا ہوا ہے۔ میرے میاں بھی میرے ساتھ ہی تھے اور میں نماز کی پابندی کرتی ہوں اور میرے بچے نماز کے پابند ہیں۔ میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ دو بیٹیوں کی شادی کر چکی ہوں۔ مگر میاں نے جھوٹ بول بول کر ان کے گھروں میں بھی سکون نہیں رہنے دیا۔ کبھی کہتے ہیں کہ بڑی بیٹی طلاق لینے لگی ہے اور کبھی کہتے ہیں کہ چھوٹی بیٹی اجڑ کر آ کر بیٹھی ہوئی ہے۔ جتنا بھی وہ مجھے تنگ کر سکتے ہیں کرتے ہیں۔ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے میرے اور بچوں کے گھروں میں سکون ہو جائے۔ وظیفہ اتنا لمبا نہ ہو کہ بہت سارا ٹائم لگے کیونکہ میں اپنے میاں کے ساتھ دکان پر جاتی ہوں۔ اگر کوئی وظیفہ کر رہی ہوتی ہوں تو کہتے ہیں کہ تم میرے اوپر جادو ٹونہ کرتی ہو۔ میرے دل میں کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ میرے بچے اپنے دادا کے خاندان سے نہ ملیں مگر میرے میاں کو ہمیشہ یہ گلہ رہتا ہے کہ ملتے نہیں ہیں۔ مگر میں اپنے سسرال سے جتنا اچھا ملتی ہوں اتنا میرے میاں بھی اپنے بھائیوں سے نہیں ملتے۔ حالانکہ ہم نے کبھی کبھار لندن سے آنا ہوتا ہے لیکن پھر بھی جھگڑا ختم نہیں ہوتا۔ آج کل میرا بیٹا وہاں باپ کے پاس اکیلا ہے تو اس کو بہت تنگ کر رہے ہیں۔ (عالیہ، لندن)

مشورہ:۔ بہن! آپ جیسی دیگر تمام دکھی بہنوں کو صبر اور استقامت اور باحیا زندگی گزارنے پر سلام عرض کرتا ہوں۔ مجھے احساس ہے کہ میری آنے والے ڈھیروں ڈاک میں عورتوں پر ظلم اور ستم بہت زیادہ ہوتے ہیں جو یہ نازک کلیاں اور باحیا جسم برداشت کرتی ہیں۔ مجھے ایک جج بتانے لگا میری بیوی میکے گئی اور بچے صرف ایک رات کیلئے میرے پاس چھوڑ گئی۔ ساری رات کسی کو دودھ دے، کسی کو پیشاب کرا، میں پریشان ہو گیا اور مجھے احساس ہوا واقعی یہ عورت کا ہی کام ہے اور اسی کا صبر ہے۔ میرے بس میں یہ خدمت کرنا نہیں ہے۔ بہن! آپ پریشان ہیں اور مختصر وظیفہ مانگا ہے۔ آپ اعتماد اور یقین سے روزانہ ہر لمحہ، ہر وقت، ہر قدم، ہر سانس دو انمول خزانے نمبر 2 پڑھیں تو بہت اچھے نتائج نکلیں گے۔

شوہر اور بیٹے کی نوکری کیلئے وظیفہ

☆ میرے چھ بچے ہیں، مکان بھی کرایہ کا ہے اور شوہر مزدوری کرتے ہیں۔ آپ نے ایک بی بی کو سورۂ قریش پڑھنے کی اجازت دی تھی۔ میرا بھی روزی کا مسئلہ ہے۔ میں آپ سے اس عمل کی اجازت چاہتی ہوں۔ اس کے علاوہ میرے بیٹے کو نوکری کیلئے بھی کوئی وظیفہ بتائیں۔ (سکینہ بی بی)

مشورہ:۔ بہن! اجازت ہے، اور آپ جیسی ان تمام بہنوں اور بھائیوں کو اجازت ہے۔ فقر و فاقہ، تنگ دستی، افلاس، غربت، پریشانی کو دور کرنے میں سورہ قریش کا بڑا دخل ہے اور اللہ تعالیٰ کے اس کلام میں بہت تاثیر ہے۔ ایک شخص نے مجھے بتایا کہ وہ اتنا تنگ دست ہو گیا تھا کہ شہر کی سڑکوں سے کاغذ چننے لگا۔ اب اللہ نے اتنا دیا ہے کہ لوگوں کو بھی دیتا ہے۔ اعتماد، یکسوئی اور مستقل مزاجی شرط ہے۔

پڑھنے کو دل نہیں چاہتا

☆ میں دسویں جماعت کی طالبہ ہوں اور ایک گورنمنٹ سکول میں پڑھتی ہوں۔ ہمارے سکول میں پڑھائی برائے نام ہے۔ اور دسویں میں پہنچنے کی وجہ بھی یہ ہے کہ ہماری استانیوں کو تو پتا ہے کہ ہم نے کچھ پڑھایا تو ہے نہیں اور وہ ہمیں اگلی کلاسوں میں پاس کر کے لے جاتی ہیں۔ میرے گھر والوں نے بھی مجھ پر توجہ نہ دی کہ میں کیا پڑھتی ہوں۔ سکول سے کیا پڑھ کر آئی ہوں یا گھر میں سبق یاد کیا ہے یا نہیں۔ اس طرح مجھے محنت اور پڑھنے کی بالکل عادت نہیں پڑی اور اب نہ تو میرا پڑھنے کو دل چاہتا ہے اور نہ سکول جانے کو۔ سکول کے نام سے ہی دل عجیب سے انداز میں دھڑکنے لگتا ہے۔ میرے گھر والوں کا کہنا ہے کہ تم نے جو سکول میں فیس دی ہے ان کا ہمیں یہ معاوضہ ملنا چاہیے کہ تم میٹرک کے پیپروں میں چھ سو نمبر لو ورنہ تو تمہیں آگے کالج میں داخل کرائیں گے اور سارا گھر تم سے ناراض ہو جائیگا۔ اور میرا حال یہ ہے کہ نہ پڑھنے کو دل چاہتا ہے اور نہ ہی سکول جانے کو۔ اس کے علاوہ میں جب بھی نماز شروع کرتی ہوں تو اگر مجھے کوئی نماز پڑھتا ہوا دیکھ لے تو میرے دل میں یہ خوف پیدا ہو جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ یہ سمجھیں گے کہ میں دکھاوے کی نماز ادا کر رہی ہوں اور میرا دل پھر نماز سے اچاٹ ہو جائے گا۔ ذہن اور دل میں عجیب قسم کے وسوسے جنم لینے لگیں گے۔ جس کی وجہ سے میں پھر یا تو نماز ہی چھوڑ دوں گی اور یا پھر نماز میں باقاعدگی نہیں رہے گی۔ (زینت)

مشورہ:۔ اگر انسان کسی چیز کو کرنے کا طے کرے اور اسکے لئے کوشش اور محنت، مستقل مزاجی سے شروع کر دے تو اللہ تعالیٰ کی مدد بھی شامل حال ہو جاتی ہے۔ مجھ سے ایک اللہ والے نے فرمایا کہ شرک کبھی نہ کرنا اور فرمایا یہ بھی شرک ہے کہ محنت کر کے کہو میری محنت سے ہوا ہے۔ بلکہ کہو محنت اسباب ہیں جن کا استعمال اللہ تعالیٰ نے لازم قرار دیا ہے۔ کرنے والا صرف اللہ ہی ہے۔ آپ اسباب کو خوب توجہ سے اختیار کریں۔ اس میں کمی نہ کریں۔ سورہ الم نشرح صرف 21 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیا کریں روزانہ۔ بہت زود اثر عمل ہے۔

احادیث مبارکہ

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو کوئی چاہے کہ اس کے رزق میں فراخی اور کشادگی ہو اور دنیا میں اس کے آثار تا دیر رہیں یعنی اس کی عمر دراز ہو تو وہ رشتہ داروں کے ساتھ صلہ رحمی کرے۔

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہر مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے اس لیے نہ تو خود اس پر ظلم و زیادتی کرے نہ دوسروں کا مظلوم بننے کیلئے اس کو بے یار و مددگار چھوڑے اور جو کوئی اپنے بھائی کی حاجت پوری کرے گا اللہ تعالیٰ اس کی حاجت روائی کرے گا اور جو کسی مسلمان کی تکلیف اور مصیبت کو دور کرے گا اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کی مصیبتوں میں سے اس کی کسی مصیبت کو کم کرے گا۔ اور جو کسی مسلمان کی پردہ پوشی کرے گا اللہ تعالیٰ اس کی پردہ پوشی کرے گا۔ (محمد ارسلان اشفاق)

بداخلاق شخص:۔ جو شخص نہایت بداخلاق ہو تو مشک و زعفران سے الرَّحْمٰن لکھ کر کسی محفوظ جگہ اس بداخلاق کے گھر میں دفن کر دیا جائے جلد ٹھیک ہو جائیگا۔

پیٹ کے کینسر کا تیر بہدف علاج

نیم کی کونپل کی پتیاں لیں ان کو گھوٹ لیا اس کا پانی دن میں تین مرتبہ پلایا۔ بھینس کا خالص دودھ ابالا اور اس میں تین چمچ گائے کا گھی ڈال کر وہ بھی تین دن پلایا۔ چیک اپ کرانے کے بعد رپورٹیں دیکھیں تو سرجن کی عقل دنگ رہ گئی۔ جیسے اس نوجوان کو تو کوئی مرض نہیں

(ذکیہ اقتدار)

ہمارے عزیزوں میں فورتھ ایئر کے طالب علم کو عین امتحانات کے دوران پیٹ میں تکلیف ہوگئی۔ پہلے درد اٹھا پھر مسلسل ٹیسیں اٹھنے لگیں اور درد ایسی شدت اختیار کرگیا کہ والدین پہلے تو اپنے شہر میں علاج کراتے رہے۔ پھر آخرکار جب صحت بد سے بدتر ہوتی گئی اور ڈاکٹر حضرات نے مایوسی کا اظہار کیا کہ آپ کسی بڑے ہسپتال میں لے جائیں چونکہ والدین کا اکلوتا چشم و چراغ تھا اس لئے وہ نشتر ہسپتال ملتان لے گئے۔ وہاں بڑے سرجن کا علاج ہونے لگا۔ جوں جوں دوا کی مرض بڑھتا گیا۔ ایک ہفتے کے بعد اچھے علاج اور توجہی کے باوجود وہ نوجوان تکلیف کی شدت سے ہر وقت چیختا اور چلاتا۔ آخر اس ہسپتال میں میٹنگ ہوئی اور پھر ان لوگوں نے یہ کہہ دیا کہ ہمارے علاج سے یہ نوجوان ٹھیک نہیں ہوسکا۔ آپ لوگ اسے امریکہ لے جائیں شاید وہاں علاج ہوسکے۔ والدین نے جب یہ سنا تو ان کی تو امید ہی ختم ہوگئی۔ انہوں نے اپنے بیٹے کو اسٹیچر پر ڈالا اور روتے دھوتے ہسپتال سے نکلے۔ ان کے عزیز و اقارب بھی ساتھ تھے۔ والدین کی آہ و بکا ایسی تھی کہ جتنے بھی لوگ تھے۔ وہ والدین سے پوچھتے کہ کیوں اس قدر دھاڑیں مار مار کر رو رہے ہیں؟ معلوم ہوتا تو وہ بھی ہمدردی کرنے ساتھ شامل ہوجاتے۔ آخر ہسپتال کے گیٹ پر ہجوم پہنچا تو وہاں پہ ایک بزرگ نے آگے بڑھ کر پوچھا کیا معاملہ ہے؟ جب انہیں اس نوجوان کی بیماری کی تفصیل بتائی تو انہوں نے ان کے والدین کو بلوایا۔ جب وہ آگئے تو وہ بزرگ فرمانے لگے یہ نوجوان صرف تین دن میں ٹھیک ہوجائے گا اگر آپ علاج کر لیں تو بتا دیتا ہوں۔ بیمار بیٹے کے والدین نے حامی بھر لی کہ جو بھی علاج بتائیں گے وہ کریں گے۔ ان بزرگ نے علاج یہ بتایا۔ نیم کی کونپل کی پتیاں لیں ان کو گھوٹ لیں اس کا پانی دن میں تین مرتبہ پلائیں۔ بھینس کا خالص دودھ ابالیں اور دودھ میں تین چمچ گائے کا گھی ڈالیں۔ وہ دودھ بھی تین دن پلائیں۔ شرط یہ تھی انہیں لباس نہ پہنائیں۔

ان دونوں دواؤں سے مریض کو بے حد موشن ہوں گے جو کہ بیماری کو جڑ سے ختم کردیں گے۔ اس مریض کو یہ چیزیں استعمال کرائی گئیں۔ تین دن گزر گئے اور ایک مرتبہ پھر والدین اور مریض چیک اپ کرانے نشتر ہسپتال جارہے تھے اور ان بزرگ کی تلاش میں جنہوں نے یہ نسخہ دیا تھا۔ پہلے تو سرجن صاحب کے پاس گئے۔ مریض کا چیک اپ کرایا سرجن صاحب کے سامنے ایک صحت مند نوجوان کھڑا تھا۔ رپورٹیں دیکھیں تو سرجن کی عقل دنگ رہ گئی۔ جیسے اس نوجوان کو تو کوئی مرض نہیں۔ مگر وہ سرجن خود حیرت میں ڈوبے ہوئے تھے۔ یہ نوجوان کونسے علاج سے صرف تین دن میں صحت یاب ہوگیا۔ پھر سرجن نے سوالیہ انداز میں ان کے والدین سے پوچھا تو انہوں نے بتادیا۔ پھر تو وہ سرجن بھی ان بزرگ کی تلاش میں نکلے۔ لیکن وہ بزرگ وہاں سے جاچکے تھے۔ لیکن وہ پیٹ کے کینسر کا تحفہ ضرور دے گئے۔ اشیاء نیم کی کونپل کی پتیاں تین تولے پانی ایک گلاس ڈالیں دودھ خالص بھینس کا ایک گلاس تین چمچ گائے کا گھی۔ نیم کی کونپل کو نڈی ڈنڈے سے گھوٹ لیں۔ پانی میں ڈال کر چھان لیں چھنا ہوا پانی مریض کو پلا دیں۔ ایک گھنٹے بعد دودھ پلائیں یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا ہے۔ دن بڑھائے جاسکتے ہیں اگر افاقہ نہ ہو۔

راقمہ طویل عرصے سے جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کررہی ہے ان جڑی بوٹیوں میں اللہ نے جس قدر شفاء رکھی ہے راقمہ نے عمل کیا اور لوگوں کو کروایا تو ششدر رہ گئی۔ بچوں کو بیماری سے تڑپتے ہوئے دیکھتی ہوں تو بہت غمگین ہوتی ہوں اس لئے جڑی بوٹیوں کے ان فوائد کو عام کرنا چاہتی ہوں۔

نزلہ زکام دور کرنے کیلئے رتن جوت کی جڑیں لے لیں ایک پاؤ جڑیں لیں اس کو باریک پیس کر ایک کلو سرسوں میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ جب یہ تیل سرخ ہوجائے تو اسے نزلہ زکام کیلئے استعمال کریں۔ راقمہ نے ایک کلو تیل خریدا لیکن بیج احمر بوٹی کی مقدار بڑھا دی۔ وہ سرسوں کا تیل تیار کرلیا۔ اب اس پر ریسرچ شروع کی تو مندرجہ ذیل فوائد سامنے آئے۔

1۔ سر میں شدید درد ہو اس تیل سے مالش کریں سر کا درد سیکنڈوں میں غائب ہوجاتا ہے۔ 2۔ راقمہ کے پیٹ پر بہت زیادہ دانے نکل آئے تھے۔ ایسے نوکدار اور تکلیف دہ بے حد خارش ہوتی تھی۔ اتنی شدید تکلیف کبھی نہ ہوئی تھی۔ راقمہ نے اس تیل کو خارش دانوں پر لگایا فوری سکون ہوا۔ خارش غائب ہوگئی نوکدار جو دانے تھے وہ خود بخود جھڑ گئے۔ 3۔ ایک خاتون امریکہ میں تھیں ان کے اندرونی حصے میں دس سال سے خارش تھی روئی سے انہیں استعمال کا طریقہ بتایا ان کی خارش چند گھنٹوں میں غائب ہوگئی۔ یہی تیل استعمال کیا۔ 4۔ یہی تیل ہاتھوں اور چہرے پر لگایا ہاتھوں کی رنگت سفید ہوگئی شفاف ہوگئے اور چہرے پر لگایا تو رنگ نکھر آیا۔ 5۔ میرے ہمسفر کو نزلے کھانسی کا شدید اٹیک ہوا اس تیل سے مالش کی کانوں کے پیچھے اور سینے پر صرف دو مرتبہ۔ اللہ کا خاص کرم ہے کہ نزلہ کھانسی بالکل ٹھیک ہوگیا اور سر کا درد بھی ورنہ ایک ہفتہ مستقل بیڈ ریسٹ کرتے اور ایک ہزار کی دوا آنی تھی۔ بیٹے کو بھی ہوا تو یہی تیل استعمال کیا ناک کے اوپر اور اندر لگایا اور اسی طرح مالش کی ماشاء اللہ ٹھیک ہوا اگر الرجی میں یہ تیل استعمال کیا جائے تو کیا ہی بات ہے الرجی ختم ہوجاتی ہے۔ 5۔ ایک محترمہ کو طویل عرصے سے الرجی کی بیماری شروع ہوئی۔ پندرہ سال قبل الرجی ہوئی ناک بند نزلہ چھینکیں۔ انہوں نے پورے پاکستان میں علاج کروایا۔ کئی لاکھ روپے اس علاج پر خرچ ہوئے ایسی دواؤں کا استعمال ہوا کہ اس خاتون کے گردے سکڑ گئے ہر ڈاکٹر نے علاج سے انکار کردیا۔ وہ میرے پاس آئیں۔ انہیں بھی تیل استعمال کرایا ان کا نمونیہ الرجی اور کھانسی تینوں مرض ٹھیک ہوگئے۔ 6۔ 25 دن کی بچی کو نمونیہ تھا ڈاکٹر نے کہا کہ اگر بچ جائے تو بڑی بات ہے۔ وہ بچی میرے پاس لائی گئی اس کو مالش کی گرم پٹی باندھی سیکائی کی گئی صبح بچی کو جگانا پڑا اتنے سکون سے سوئی اور صبح کو نارمل تھی۔ 7۔ اس کو حکیم صاحب نے روغن اکسیر اعظم کہا ہے۔ 8۔ ڈینگی بخار کے مرض میں مبتلا بچوں بڑوں کو یہ تیل استعمال کرایا جائے۔ مزید تفصیل تو طویل ہوجائے گی برائے مہربانی میرے اور مخلوق خدا کے ساتھ تعاون فرمائیں۔ اللہ آپ کو اس کا اجر دے۔ آمین

کام ہوگا یا نہیں ہوگا

اگر کسی شخص کو معلوم کرنا ہو کہ یہ کام میرے لئے بہتر ہے کہ نہیں تو وہ دو پرچیوں پر مندرجہ ذیل الفاظ ابراہیم عارض / 1 اور صوالحق / 2 لکھ کر کپڑے کے نیچے رکھ دے اور کسی اجنبی کو کہے کہ وہ پرچی اٹھا دے اگر ابراہیم عارض / 1 نکلا تو کام نہ ہوگا اور اگر صوالحق / 2 نکلا تو کام انشاء اللہ ہوجائے گا۔ (راؤ ابوذر اقتدار)

آنکھوں پر دودھ کی بالائی کسی کپڑے میں رکھ کر باندھ دیں کم از کم پانچ گھنٹے آنکھیں بند رہنے دیں۔ آنکھوں کے ہر مرض کی شفا اس میں ہے

سکھ حکیم کا نایاب طبی اور سائنسی تحفہ

لقوہ فالج کے جتنے مریضوں نے اس مالش کو استعمال کیا کبھی مایوس نہیں ہوئے کوئی جلدی کوئی دیر سے ضرور صحت یاب ہوئے۔ ایک انوکھا تجربہ یہ ہوا کہ وہ بچے جو سوکھ گئے تھے ہڈیاں ہی ہڈیاں تھیں اور قریب المرگ تھے جب ان بچوں کو اس کی مالش کرائی گئی تو انہیں بہت نفع ہوا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے کہ ایک اسلحہ مرمت کرنے والے بوڑھے بزرگ سے ملاقات ہوئی۔ چونکہ دل سے محسوس کر لیا تھا کہ اب زندگی کی شام ہے اس لئے آخرت کی تیاری میں بہت زور وشور سے مشغول ہو گئے۔ فرمانے لگے کہ مرمت کے کام میں وعدہ خلافی ہوتی ہے اس لئے مرمت چھوڑ کر طب وحکمت کی طرف مائل ہو گئے۔ چونکہ یہ ذوق پہلے سے تھا لیکن پریکٹس نہیں تھی۔ اس لئے پہلا کام بند ہو گیا اور دوسرے کام میں لوگ اعتماد نہیں کرتے تھے بلکہ یہ کہتے تھے کہ میری کارگیری تو رائفل' بندوق یا اسلحہ مرمت کرنے میں ہے' یہ کام کیوں کرتا ہے یا پھر اسے یہ کام کیسے آتا ہے؟ یوں کہنا چاہیے نہ ادھر کے رہے نہ اُدھر کے رہے۔ حتیٰ کہ نوبت فاقوں تک پہنچ گئی۔ زندگی کے شب و روز ایسے ہی گزر رہے تھے کہ انہیں کسی تقریب کی غرض سے کراچی جانا ہوا۔ وہاں تمام رشتہ داروں کو ان کے حالات سے آگاہی تھی ایک بوڑھی بلکہ بہت ہی زیادہ بوڑھی خاتون نے انہیں ایک شاہی نسخہ دیا اور ساتھ ہی اسکے حاصل کرنیکی کہانی بیان کی۔

میں تقریباً اٹھارہ سال کی تھی جب انگریز کی پورے ہندوستان پر حکومت تھی' ہمارے پڑوس میں ایک سکھ حکیم رہتا تھا۔ میں جوان تھی تو اس وقت وہ اسی سال سے اوپر کی عمر رکھتا تھا۔ وہ ایک تیل بناتا تھا جو لوگ پورے برصغیر سے لینے آتے تھے۔ بس اس کی آمدنی کا ذریعہ وہی تیل تھا۔ لیکن وہ نسخہ کسی کو نہیں بتاتا تھا۔ تیل میں شفاء بہت تھی' خود ہمارے گھر میں' پڑوس میں' دور دراز کے رشتہ داروں میں بے شمار لوگوں' مریضوں نے آزمایا اور کلی شفاء پائی۔ ہمارے قریبی رشتہ داروں میں ایک میاں جی نے وہ نسخہ حاصل کرنے کی کوششیں کیں' ہمیں درمیان میں ڈالا حالانکہ ان کے گھر میں آپس میں آنا جانا بہت تھا لیکن سکھ حکیم نے وہ نسخہ نہ دیا۔ اس حکیم کی بوڑھی بیوی نے گھریلو تعلق کی وجہ سے وعدہ کیا کہ مجھے تمام نسخہ کی خبر ہے بلکہ میں ہی سالہا سال سے بناتی ہوں۔ ان سے آنکھ چرا کر آپ کو ضرور دوں گی۔ قدرت خدا کی کہ چند ماہ کے بعد سکھ حکیم فوت ہو گیا۔ اب ہمیں اور فکر لاحق ہوئی کہ کسی طرح وہ نسخہ مل جائے۔ اس حکیم کی بیوی نے حسب وعدہ پورا نسخہ دیا اور ساتھ بنانے کی ترکیب بھی دی بلکہ جو تیل گھر میں بن رہا تھا وہ خود میرے ہاتھوں سے بنوایا۔ سکھ حکیم کے مرنے کے بعد اس کی بیوی بدستور وہ تیل بیچتی اور اسی طرح سے دور دور سے لوگ لینے آتے رہے۔ اس تیل کی بدولت بے شمار جائیداد اور ڈھیروں چاندی کے سکے اکٹھے کر لئے۔ ہمارے رشتہ دار نے نسخہ ملنے کے بعد بھی وہی تیل بنایا' واقعی فائدہ ہوا اور انہوں نے بھی کمانا شروع کر دیا۔

کراچی والی بوڑھی اپنی کہانی سناتی ہوئی اٹھی' منہ میں پان ڈالا اور پھر بولی بیٹا تو نے اسلحہ کی مرمت کا کام چھوڑ دیا ہے۔ سنا ہے تیرے معاشی اور مالی حالات بہت خراب ہیں۔ میں وہی سکھ حکیم کا نسخہ تجھے دیتی ہوں چونکہ پاکستان 1947 میں بن گیا۔ ہم کراچی آ گئے' یہاں یہ نسخہ میں نے چند بار حسب ضرورت بنایا' دل میں خواہش تھی کہ کسی کو مرنے سے قبل یہ نسخہ دے جاؤں تاکہ مخلوق خدا کا فیض عام ہو۔ لہٰذا میرا مشورہ ہے کہ یہ نسخہ بنالو اور اپنے اجڑے دن سنوار لو۔

اسلحہ مرمت کرنے والے مستری صاحب کی جب بندہ سے ملاقات ہوئی اور انہوں نے نسخہ کے حصول کی ساری کہانی سنائی اور پھر خود سکھ حکیم والا نسخہ بنایا اور کئی سال سے بے شمار لوگوں کو دیا' جس کو بھی دیا بہت فائدہ ہوا۔ عبقری میں آپ کسی سے کچھ نہیں چھپاتے۔ میں لاہور آیا تھا دل میں خواہش تھی کہ حکیم صاحب سے ملاقات بھی ہو گی اور ساتھ اپنے دل کا راز یہ نسخہ بھی ان کی خدمت میں پیش کروں گا۔ لیکن اس وعدے کے ساتھ کہ اس کو عبقری میں شائع نہ کریں کہ نااہل لوگ اس سے فائدہ نہ اٹھائیں۔ جب مستری صاحب سے میری ملاقات ہوئی اور انہوں نے یہ نسخہ دیا اور ساتھ شائع نہ کرنے کا کہا تو میں نے عرض کیا کہ عبقری کا ہر قاری میرے مطابق اہل ہے اور اس نسخہ سے جتنے بھی استفادہ کریں گے' وہ صدقہ جاریہ ہے۔

قارئین لیجئے وہ عظیم تحفہ اور لازوال نعمت' ایک راز' ایک کرشمہ جو واقعی کرشمہ ہے آپ تمام حضرات کی خدمت میں پیش کرتا ہوں اگر نیت خدمت خلق کی ہے تو ضرور آزمائیں' بنائیں' مناسب قیمت لینا چاہیں ضرور لیں لیکن تجارت نہ بنائیں۔ پہلے نسخہ لیجئے پھر اس کے فوائد پر نظر ڈالیں۔

ھوالشافی: کھٹہ' تلخ' پھٹکڑی سرخ' آنبہ ہلدی' السی ہر ایک 100 گرام سب کو کوٹ کر 3 کلو پانی میں ابالیں ایک کلو باقی بچنے پر چھان کر اس میں ایک کلو خالص تل کا تیل ڈال کر بالکل ہلکی بلکہ نہایت ہلکی آنچ میں جلائیں۔ دو دن تک جلاتے رہیں۔ جب پانی جل جائے تو اتار کر اس میں 50 گرام رتن جوت ڈال کر 3 دن رکھ چھوڑیں۔ رتن جوت گرم گرم میں ڈالیں۔ 3 دن کے بعد چھان کر محفوظ کر لیں' اب وہ کراماتی تیل تیار ہے۔ **فوائد:**۔ پرانا جوڑوں کا درد جو کسی طرح درست نہ ہوتا ہو۔ چھوٹے جوڑوں کا ہو یا بڑے جوڑوں کا' گھٹنوں کا ہو یا پنڈلیوں کا' نہایت لاجواب ہے۔ مالش صبح وشام بہت دیر تک کریں کہ جذب ہو جائے۔ چند ہفتے میں بے مثال فائدہ ہو گا۔ کمر کا پرانا پیچیدہ درد ہو جو کسی دوا سے درست نہ ہوتا ہو' جسے ڈاکٹر ڈسک پرابلم کہتے ہیں' جھکا نہ جاتا ہو' حرکت سے عاجز ہوں' بس یہی تیل مستقل مالش کریں اور چند قطرے نیم گرم دودھ میں ڈال کر پئیں۔ بواسیر کے مریضوں کو بواسیر کی جگہ تیل لگانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اگر چند قطرے بھی استعمال کریں تو بہت نفع ہو گا۔ پٹھوں کا درد' گردن کا درد' کندھوں کا درد' بس اس کی مالش کریں چاہیں تو اندرونی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ انگلیوں کی جڑیں پھٹ جاتی ہیں' خراب ہو جاتی ہیں' انفیکشن ہو جاتا ہے' ایسے تمام عوارضات کیلئے یہ تیل لاجواب ہے' ہلکی مالش کریں۔ بے شمار لوگ جن کی ایڑھیاں پھٹ جاتی تھیں یا کسی خاص موسم میں پھٹ کر چلا بھی نہ جاتا تھا انہیں یہ تیل لگانے کو دیں پھر قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔ خصیوں میں درد ہو اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے' اکثر لوگوں کو اس کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کی مالش کریں۔ ایسے لوگ جو اپنے آپ کو کسی طرح بھی ضائع کر کے اب خاص طاقت سے بالکل فارغ ہو گئے ہیں وہ اس تیل کی مالش کریں اور دودھ سے چند قطرے صبح وشام لیں پھر کمال اور فائدہ دیکھیں۔ جن کے ہاتھ پاؤں مڑ چکے تھے اور اگر ہاتھ کو حرکت دی جائے تو فوراً ہاتھ پاؤں میں ناقابل برداشت درد ہوتا تھا جب انہیں یہ مالش اور استعمال کیلئے دیا تو خوب فائدہ ہوا۔ نمونیہ اور پرانی کھانسی' سینے کی جکڑن کے لئے پسلیوں پر اس تیل کی مالش نہایت موثر ہے۔ چند دنوں میں اس کا رزلٹ ملتا ہے۔ جن لوگوں کی سوتے وقت پنڈلیاں دکھتی ہوں' بے چینی شروع ہو جاتی ہو' انہیں یہ تیل پنڈلیوں پر مالش کیلئے دیں بہت ہی زیادہ فائدہ ہوتا (باقی صفحہ نمبر 42 پر)

اگر آج کا رزق تجھ پر تنگ ہو جائے تو کل تک صبر کر شاید کہ زمانہ کے مصائب تجھ سے دور ہو جائیں (حکماء عرب)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

موبائل فون' کمپیوٹر وغیرہ کا استعمال اس قدر عام ہے کہ ان چیزوں سے مستقل طور پر روکنا بچے کو سزا دینا ہے۔ بیٹے کو یونیورسٹی میں تعلیم حاصل کرنے کی اجازت دینی چاہیے۔ اب اسے ایک حد تک خودمختار رہنا چاہیے۔ بچوں کو دوست بنانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح رہنمائی آسان ہوتی ہے۔

گھر میں گھٹن ہے

☆ ہمارے بڑے بھائی نے تین سال تک ایک لڑکی کو پسند کیا اور پھر اب اس سے شادی کر لی۔ وہ ہماری ہم زبان بھی نہیں' اس کے خاندان کا بھی ہمیں نہیں معلوم بلکہ ہم تو ان لوگوں سے ملتے بھی نہیں۔ بھابھی' بھائی کے ساتھ اکیلی چلی جاتی ہیں۔ جب سے بھابھی آئی ہیں امی گم سم سی ہو گئی ہیں' ہر وقت صدمے سے نڈھال رہتی ہیں۔ گھر میں عجیب طرح کی گھٹن سی ہے۔ سب اپنے اپنے کاموں میں مصروف رہتے ہیں' کوئی کسی سے نہیں بولتا۔ پچھلے دنوں میری دوست آئی تو وہ کہنے لگی کہ تم اپنی امی کو ماہر نفسیات کو دکھاؤ۔ (فریدہ.....سیالکوٹ)

☆ آپ کی بھابھی کا تعلق خواہ کہیں سے بھی ہو اب وہ آپ کے گھر کی فرد ہیں' آپ کے خاندان میں شامل ہیں' ان کی عزت کریں۔ ایک لڑکی جب شادی کے بعد سسرال آتی ہے تو وہ شوہر اور سسرال والوں سے توقع رکھتی ہے کہ وہ اس کے ساتھ محبت اور خلوص سے پیش آئیں گے۔ آپ کو چاہیے کہ بھابھی سے دوستانہ تعلقات پیدا کریں۔ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں' اس طرح کہ ان کے دل میں آپ لوگوں کیلئے جگہ بن جائے گی اور وہ آپ کو اپنا سمجھیں گی۔ اپنی والدہ سے بھی مختلف معاملات پر بات کرتی رہیں تاکہ وہ زندگی میں دلچسپی لیں اور ان کی خاموشی میں کمی آئے۔ کسی ایک کی کوشش سے گھر کے ماحول میں خوشگوار تبدیلی آ سکتی ہے۔ والدہ کے سلسلے میں آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے گھر کا ماحول بہتر ہونے سے ان کے مزاج میں بہتری آ جائے۔

یہ تو سزا ہوئی

☆ میرا ایک ہی بیٹا ہے اور وہ من مانی کرتا ہے۔ میں نے اس کے کمپیوٹر کے استعمال پر پابندی لگا دی ہے' ٹیلی فون میں تالا ہے' موبائل فون تو دلوایا ہی نہیں' اس نے انٹر سائنس کر لیا ہے' اب یونیورسٹی میں داخلہ لینا چاہتا ہے لیکن میں کالج سے بی ایس سی کروانے کی کوشش میں ہوں۔ بچپن سے میں نے اسے کسی بھی طرح کی آزادی نہیں دی کہ کہیں وہ خود کو اکلوتا اور لاڈلا نہ سمجھ لے۔ میں اس کی بہتر تربیت کی کوشش کرتا رہا مگر مجھے افسوس ہوتا ہے جب وہ اپنے معاملات و مسائل پر اپنی ماں سے بات کرتا ہے اور مجھ سے سب کچھ چھپاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کا کوئی دوست اس وقت گھر پر نہیں آتا جب میں گھر میں ہوتا ہوں' میرا نفسیاتی مسئلہ یہ ہے کہ مجھے اسے دیکھ کر غصہ آتا ہے۔ (محمد اقبال.....لاہور)

☆ اس حقیقت پر غور کریں کہ من مانی کون کر رہا ہے۔ آپ والد ہیں بااختیار ہیں' بیٹے پر ہر چیز کا استعمال بند کیا ہوا ہے۔ آج کے دور میں موبائل فون' کمپیوٹر وغیرہ کا استعمال اس قدر عام ہے کہ ان چیزوں سے مستقل طور پر روکنا بچے کو سزا دینا ہے۔ بیٹا یونیورسٹی میں تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہے تو اجازت دینی چاہیے۔ بچپن میں آزادی نہیں دی لیکن اب تو وہ عمر کے اس دور سے گزر رہا ہے کہ ایک حد تک خودمختار ہونا چاہیے۔ یوں لگتا ہے کہ بہتر تربیت کی کوشش نے اسے آپ سے دور کر دیا ہے' اسی لئے وہ اپنے معاملات پر آپ سے بات نہیں کرتا۔ بچوں کو دوست بنانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح رہنمائی آسان ہوتی ہے۔

اپنی ہی پرواہ نہیں

☆ چند ماہ قبل میری شادی ہوئی ہے۔ ایک روز ہم لوگ گھر والوں کے ساتھ پکنک پر جا رہے تھے کہ میری بیوی کی طبیعت بگڑ گئی' اس نے رونا شروع کر دیا۔ گھر آ کر عجیب طرح باتیں کرنے لگی۔ میں نے سمجھایا تو اور بگڑ گئی۔ اس قدر ناراض ہوئی کہ گھر کی چیزیں توڑنے لگی۔ میری امی اور بہنیں تو بہت غصے میں آ گئیں' فوراً ہی مجھے بیوی کو میکے چھوڑ کر آنا پڑا۔ ایک ہفتے بعد اسکی طبیعت سنبھل گئی تو واپس لے آیا لیکن دوبارہ اس نے ویسی ہی حرکتیں شروع کر دیں۔ میرے دوست نے کہا کہ اسے ڈپریشن ہوا ہوگا لیکن بلاسبب شدید غصہ توڑ پھوڑ اور شوہر پر شک کرنا سمجھ میں نہیں آیا۔ گھر والے کہتے ہیں کہ وہ فریب کرتی ہیں' طبیعت خراب نہیں ہے۔ ان ہتھکنڈوں سے علیحدہ رہنا چاہ رہی ہے مگر میری سمجھ میں یہ بات نہیں آئی کیونکہ اس دوران اسے اپنی بھی پرواہ نہیں ہوتی۔ نہ اپنے حلیے کا خیال رہتا ہے نہ کھانے پینے کا احساس' لگتا ہے وہ کہیں کھو گئی ہے کہ اسے اپنا بھی ہوش نہیں ہے۔ (عبدالرزاق.....ملتان)

☆ عام طور پر ذہنی امراض کا شکار خواتین کے سسرال والے اسی طرح کی غلط فہمیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے کہ آپ اپنی بیوی کو سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اپنے سسرال والوں سے بات کریں' اگر انہوں نے کسی ڈاکٹر کو دکھایا ہے تو معلومات کیجئے اور پھر خود اس کے نفسیاتی علاج میں دلچسپی لیں۔ جس طرح بعض اوقات کسی ایک شخص کو کئی جسمانی امراض ہو جاتے ہیں' اسی طرح ایک ہی وقت میں دو یا زیادہ ذہنی امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ تشخیص کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

میں ہی متاثر ہوں

☆ میں بچپن ہی سے دوست بنانے میں ماہر ہوں۔ میٹرک تک تو محلے کی لڑکیاں جو ساتھ ہی اسکول میں بھی پڑھتی تھیں دوست رہیں' اب کالج میں آ گئی ہوں۔ یہاں ایک آزاد خیال لڑکی سے دوستی ہو گئی اور اس کا رنگ میری شخصیت پر آنے لگا یعنی میں نے بال سیٹ کروا لئے' میک اپ کرنے لگی' کپڑوں کا انتخاب بھی جدید ہو گیا۔ اب گھر والے غصے میں آ گئے' خاص طور پر بڑے بھائی اور امی ناراض ہیں کہ اس لڑکی سے دوستی ختم کر دوں جبکہ لڑکی کو میری پرواہ نہیں۔ اس کے تو لڑکے بھی دوست ہیں' میں ہی اس سے متاثر ہوں۔ (شائستہ.....راولپنڈی)

☆ غیر جانبدار ہو کر سوچیں کہ والدہ اور بھائی آپ کی نئی دوستی پر کیوں ناراض ہیں' ضرور کوئی وجہ ہوگی۔ جس لڑکی کے دوستوں میں لڑکے ہوں وہ آپ کیلئے مشکل بن سکتی ہے۔ جسے آپ کی پرواہ نہیں وہ کس طرح کی دوست ہے۔ بہتر ہے اس یکطرفہ دوستی کو ختم کر دیا جائے۔ اچھی لڑکیوں کو دوست بنائیں۔ آپ کی عمر میں دوستوں کی بہت اہمیت ہوتی ہے کیونکہ اس عمر میں انسان پر صحبت کا بہت جلدی اثر ہوتا ہے اور ہم عمر لوگوں کا رنگ شخصیت پر لاشعوری طور پر ہی آ جاتا ہے۔ نہ چاہتے ہوئے بھی ہم جیسے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں' ویسے بننے لگتے ہیں۔ والدین آپ کے بارے میں زیادہ بہتر سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔ اگر کسی کی دوستی آپ کو نقصان پہنچا سکتی ہے تو انہیں نصیحت کرنے اور ایسی دوستی کو ختم کروانے کا حق حاصل ہوتا ہے۔

عالی ہمت ہونے کیلئے: ۔ اَلْمُهَيْمِنُ۔ غسل کر کے دو رکعت نفل پڑھ کر سو بار خلوت میں بحضور قلب پڑھیں تو عالی ہمت پیدا ہو۔

ناموں کے عدد نکالیئے اور مشکل ٹالیئے

تیز رفتار مادی ترقی نے انسان کو بے شمار آسائشیں تو فراہم کردی ہیں لیکن اسے حقیقی خوشی اور دلی سکون مہیا نہیں کرسکی۔ لاکھوں ڈالر کمانے اور خرچ کرنیوالے افراد کی نجی زندگیوں میں جھانک کر دیکھئے آپ کو مطمئن لوگ کم اور مضطرب افراد زیادہ ملیں گے

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ! امید ہے کہ آپ الحمدللہ عافیت سے ہوں گے۔ گزشتہ سال آپ سے آپ کے ادارے میں ملاقات کا شرف حاصل ہوا تھا۔ آپ کے طریقہ کار اور نظم وضبط سے میں بے حد متاثر ہوا تھا۔ آپ کی دوائیاں میرے اہل وعیال نے استعمال کی ہیں جن سے خاطر خواہ نتائج نکلے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو طبی اور روحانی دونوں محاذوں پر کامیابی عطا فرمائے' آمین۔ فروری 2009ء کا ''عبقری'' نظر سے گزرا ہے۔ حق تعالیٰ اس پرچے کو دن دگنی رات چوگنی ترقی عطا فرمائے۔ آپ کے پرچے کیلئے ایک مختصر سی تحریر اور کچھ سوالات کے جوابات بھیج رہا ہوں اگر مناسب سمجھیں تو انہیں کسی شمارے میں شامل کریں۔ آپ کی خیریت اور ترقی کیلئے ایک بار پھر دعا کرتا ہوں۔

موجودہ زمانے کی تیز رفتار مادی ترقی نے انسان کو بے شمار آسائشیں تو فراہم کر دی ہیں لیکن اسے حقیقی خوشی اور دلی سکون مہیا نہیں کرسکی۔ لاکھوں' کروڑوں ڈالر کمانے اور خرچ کرنے والے افراد کی نجی زندگیوں میں جھانک کر دیکھئے آپ کو مطمئن لوگ کم اور مضطرب افراد زیادہ ملیں گے۔ ان سے ہٹ کر ذرا ان گوشہ نشین اور یاد خدا میں محو رہنے والوں پر نظر دوڑایئے۔ آپ کو ان کی اکثریت پر سکون زندگی سے لطف اندوز ہوتی ہوئی ملے گی۔ انسانی زندگی کا یہ ایک سرسری سا مشاہدہ شہادت دے رہا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی یاد میں جو سکون کی دولت پنہاں ہے اس سے قارون کے خزانے یکسر خالی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے اسماء حسنیٰ میں سے جس نام کا بھی ورد کیا جائے وہی نام نافع اور مفید ثابت ہوتا ہے لیکن اہل اللہ نے علم اعداد کی روشنی میں جو طریقہ بتایا ہے اس سے مطلوبہ نتائج کہیں بہتر انداز میں نکلتے ہیں۔ یہ طریقہ پریشانیوں کے خاتمے' مسائل کے حل اور حقیقی خوشی کے حصول کیلئے کسی اکسیر سے کم نہیں ہے۔ تجربہ کیجئے اور بندہ ناچیز کو دعائیں دیجئے' اللہ تعالیٰ کے ناموں کو ترتیب وار لکھ کر ہر نام کے عدد نکالئے' پھر اپنے نام (یا کسی بھی سائل کے نام) کے عدد نکالئے' اب ان اعداد کے برابر اللہ تعالیٰ کے جس نام (یا ناموں) کے عدد ہوں وہی نام آپ کے (یا سائل کے) موافق ہوگا۔ یعنی اسی نام کا ورد کرنے سے مطلوبہ مقاصد حاصل ہوں گے۔ ورد کرنے کا نہایت آسان طریقہ یہ ہے کہ ہر نماز کے بعد اس نام (یا ان ناموں) کی ایک ایک تسبیح پڑھی جائے جس پر مشکل سے ۳/۴ منٹ صرف ہوتے ہیں۔ اس ورد کے بعد اپنے جائز مقصد کیلئے خلوص دل سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی جائے۔ مزید وضاحت کیلئے ذیل میں دو مثالیں درج کی جاتی ہیں انہیں ملاحظہ کریں۔

1۔ عبدالعزیز کے عدد ۲۰۱ ہیں۔ لہٰذا عبدالعزیز صاحب ''یَانَافِعُ'' کا ورد کریں۔

2۔ طارق محمود کے عدد ۴۰۸ ہیں اور اللہ تعالیٰ کے ناموں میں سے کسی مفرد نام کے عدد ۴۰۸ نہیں ہیں لہٰذا دو ایسے نام تلاش کریں جن کے اعداد کا مجموعہ ۴۰۸ ہو۔ ایسے نام ''مَجِیْدُ'' اور ''رَافِعُ'' ہیں جن کے عدد بالترتیب ۵۷ اور ۳۵۱ ہیں ان کا مجموعہ ۴۰۸ بنتا ہے۔ لہٰذا طارق محمود صاحب ''یَامَجِیْدُ یَا رَافِعُ'' کا ورد کریں۔

(منظور احمد آفاقی' ڈیرہ غازی خان)

شر کے بدلے خیر

ایک بار حضرت عیسیٰ چند لوگوں کے پاس سے گزرے تو انہوں نے بلاوجہ آپ کو گالیاں دینا شروع کر دیں لیکن آپ پہلے سے بھی زیادہ دعائیں دیتے ہوئے چل دیئے۔ یہ دیکھ کر ایک حواری نے کہا اے اللہ کے نبی! آپ نے ان شریروں کے شر کے بدلے میں جس خیر اور رحمت کا مظاہرہ فرمایا ہے کہیں یہ انہیں غرور میں مبتلا نہ کر دے۔ یہ سن کر حضرت عیسیٰ نے فرمایا ''انسان کے پاس جو کچھ ہوتا ہے وہ وہی دوسرے کو دیتا ہے' ان کے پاس شر ہی شر تھا اور ہمارے پاس خیر ہی خیر ہے۔

(عابد محمود' صادق آباد)

مرکزِ روحانیت وامن میں

اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب نے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ساجدہ شاہین، خانیوال۔ علی عنایت اللہ۔ نازین ارشد، فیصل آباد۔ آصف اقبال، منڈی بہاؤالدین۔ سید فراز فرید شاہ۔ عزیز الرحمٰن۔ محمد اشرف برق، سیالکوٹ۔ امینہ بی بی، ساہیوال۔ عبیدہ مہ جبیں، چمن۔ مولانا شیرولی خان، مردان۔ محمد آصف بشیر، حاصل پور۔ نعیم اختر خان، کراچی۔ یاسر شاہ، مانسہرہ۔ افضل لنگاہ، احمد پور شرقیہ۔ محمد طارق اقبال، واہ کینٹ۔ عنایت الرحمان، حسن ابدال۔ ایم ایس بٹ، لاہور۔ غلام قادر ہراج، جھنگ۔ رفعت شہزادی، چنیوٹ۔ محمد امتیاز، منڈی بہاؤالدین۔ ثمینہ ناز۔ محمد یوسف۔ ذوالفقار اقبال۔ ام ابوذر، بہاولنگر۔ حافظ نسیم جہاں، راولپنڈی۔ شکیلہ رانا، کراچی۔ ریاض احمد، ٹنڈوآدم۔ غلام رسول، پاکپتن شریف۔ طلحہ طاہر، وہاڑی۔ عتیق الرحمان، میلسی۔ امجد عظیم کراچی۔ اقبال، کلورکوٹ۔ جام محمد قاسم، رحیم یار خان۔ عطیہ سعید احمد خان، کراچی۔ عذرا شاہ، پشاور۔ ذوالفقار علی شاہ، نواب شاہ۔ کول ارشد۔ عبدالرحمٰن، کراچی۔ عبدالغفور، ڈیرہ اسماعیل خان۔ علی راجہ، لاہور۔ سید احسن محمود گیلانی، اٹک۔ نیاز عباسی، راولپنڈی۔ صغیرہ بیگم، آزاد کشمیر۔ میاں بشیر احمد، لاہور۔ نویل مسعود، گجرات۔ سمیع اللہ، لاہور۔ ڈاکٹر شاہین رشید۔ دوست محمد، سرگودھا۔ شائستہ، فاطمہ احمد' نصرت، ملتان۔ عطیہ رانا۔ محمد اجمل، ننکانہ صاحب۔ عبدالرحمان ملتانی، ملتان۔ نیاز احمد، رحیم یار خان۔ ثناء اللہ، رحیم یار خان۔ صائمہ اقبال، پشاور۔ طاہرہ اقبال۔ روبینہ مشتاق، لاہور۔ محمد اسرار، سکھر۔ محمد ابرار، فیصل آباد۔ سید محمد فرحان سعید۔ علی شان، حافظ آباد۔ محمد سراج، کراچی۔ غزالہ، لاہور۔ فیصل عمران، چکوال۔ جاوید اختر، نوشہرہ۔ محمد اکمل فاروق۔ آفتاب عالم شاہ، رحیم یار خان۔ ثمرین، لاہور۔ ساجدہ۔ محمد عاصم لاہور۔ ڈاکٹر ذوالفقار، لاہور۔ آفتاب احمد خان، قصور۔ علینا جاوید، لاہور۔

تڑپ کر بھوکی پیاسی مرگئی

حامد ایک لائق اور ذہین بچہ تھا اس کا گھر ایک گاؤں میں واقع تھا اور اس کے اردگرد لہلہاتے کھیت، فصلیں اور باغ تھے۔ اس لئے وہاں کئی جگہوں پر پرندے بہت آتے تھے۔ وہ اکثر اپنی غلیل سے ننھے منے خوبصورت پرندوں کو نشانہ بنانے کی کوشش کرتا

حامد ایک لائق اور ذہین بچہ تھا۔ دیکھنے میں بھولا بھالا اور پیارا سا، مگر اس میں ایک بری عادت یہ تھی کہ وہ بہت شریر تھا۔ وہ ذہین تھا مگر اپنے ذہن کو نت نئی شرارتیں سوچنے میں مصروف رکھتا اور پھر ایسی ترکیبوں سے شرارتیں کر کے دوسروں کو تنگ کرتا۔ کبھی کبھی اس کی شرارتوں سے اس کے گھر والے اور دوست پریشان ہو جاتے مگر اس کیلئے یہ معمولی بات ہوتی۔ وہ کبھی اپنی بہن کی کتاب چھپا دیتا تو کبھی بھائی کی کاپیوں کو چھپا لیتا۔ بھائی بیچارہ کام کرنے کیلئے سارے گھر میں ڈھونڈتا پھرتا اور وہ تو اس نے تکیے کے نیچے چھپائی ہوتی تھیں۔ اکثر خود ہی انہیں نکال کر دیتا مگر اس دوران ان کا پڑھائی کا وقت ضائع ہو چکا ہوتا تھا۔ اس کا گھر ایک گاؤں میں واقع تھا اور اس کے اردگرد لہلہاتے کھیت، فصلیں اور باغ تھے۔ اس لئے وہاں پرندے بہت آتے تھے۔ وہ اکثر اپنی غلیل سے ننھے منے خوبصورت پرندوں کو نشانہ بنانے کی کوشش کرتا۔ کئی دفعہ وہ زخمی بھی ہو جاتے۔ اس کے ابو نے اس کی حرکتوں سے تنگ آ کر اس کی غلیل توڑ کر پھینک دی تھی اور اس پر وہ بہت تلملایا مگر بے سود۔ اس کی امی اکثر اسے جانوروں سے پیار کرنے اور ان پر ظلم نہ کرنے کی تاکید کرتیں۔

ایک دن حامد اپنے دوستوں کے ساتھ باغ میں گھوم رہا تھا۔ اس نے اچانک آم کے درخت پر بیٹھی چڑیا کو دیکھا جو اڑتی، چوں چوں کرتی، شور مچاتی بار بار اس درخت پر آ بیٹھتی اور پھر اس کی گھنی شاخوں میں کہیں غائب ہو جاتی۔ وہ دل ہی دل میں اسے پکڑنے کا سوچنے لگا مگر وہ کبھی اس ڈال پر جا بیٹھتی کبھی اس ڈال پر اور پھر کہیں دور اڑ گئی۔ تھوڑی دیر بعد اس نے دیکھا وہی چڑیا منہ میں دانہ دنکا لے کر اس درخت پر آ بیٹھی۔ ساتھ ہی کچھ ننھی منی سی چوں چوں کی آوازیں سنائی دیں، وہ ان آوازوں کی کھوج لگانے لگا جو آگے بڑھا تو دیکھا کہ چڑیا اپنے بچے کے منہ میں دانہ ڈال رہی ہے۔ اس نے منصوبہ بنایا کہ چڑیا اڑے تو اس کے بچے پکڑ لے۔ آخر وہ اپنے اس مقصد میں کامیاب ہو گیا۔ اِدھر چڑیا اڑی اُدھر یہ دبے پاؤں آگے بڑھا۔ جونہی یہ ہاتھ آگے بڑھاتا چڑیا کا بچہ اچھل کود کرتا تیزی سے بھاگتا۔ اِدھر اُدھر درختوں کے گھنے پتوں میں چھپ جاتا اور اس کی نظروں سے اوجھل ہو جاتا مگر وہ ہمت نہ ہارا اور آگے بڑھ کر ہاتھ آگے بڑھا کر اسے پکڑنے کی کوشش کرتا رہا۔ آخر چڑیا کا بچہ تھک گیا اور زیادہ بھاگ دوڑ نہ کر سکا تو اسے دبوچ لیا اور خوش ہو گیا۔ گھر آ کر اس نے اسے پنجرے میں بند نہیں کیا تھا کیونکہ وہ اتنا چھوٹا تھا کہ اڑ نہیں سکتا تھا، اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ وہ کبھی اس کو پانی پلانے کی کوشش کرتا کبھی کھانا کھلانے کی لیکن اسے تو اپنی ماں چڑیا سے کھانا کھانے کی عادت تھی وہ دبکا سہما بیٹھا رہتا۔ اس کے چڑیا جیسے پر نہیں تھے جو اڑ سکتا۔ یونہی اڑنے کی کوشش کرتا پھرنا کام بیٹھا رہتا۔ اگلے دن اس نے دیکھا چڑیا آئی اور اس نے چونچ میں کچھ دبا رکھا تھا۔ وہ ڈری ڈری سی صحن کی دیوار پر بیٹھی اِدھر اُدھر دیکھ رہی تھی کہ ایک دم اپنے بچے کو دیکھ کر اس کی آنکھوں میں چمک سی لہرائی۔ وہ جلدی سے اڑتی ہوئی اس کے پاس آئی اور اسے دانہ کھلانے لگی۔ یہ دیکھ کر حامد مطمئن ہو گیا کہ چلو اس طرح چڑیا کے بچے کی طرف سے بے فکری ہو گئی کہ وہ اب بھوکا پیاسا تو نہیں رہے گا۔

یہ سوچتے ہی اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی، وہ کچھ سوچ کر مسکرا تا چڑیا کو پکڑنے آگے بڑھا، چڑیا تو اپنے بچے کو دانہ کھلانے میں مگن تھی اس لئے حامد نے اسے پیچھے سے دبے پاؤں آ کر پکڑ لیا۔ وہ شور مچاتی رہ گئی اور اس کا بچہ بھی دبک کر بیٹھ گیا، اسے ڈر تھا کہ چڑیا کہیں اڑ نہ جائے اس لئے دھاگہ باندھ کر دوسرا سرا ایک پتھر سے لپیٹ دیا۔

اس نے مٹی کے پیالوں میں پانی اور دانہ ڈالا۔ مگر چڑیا انہیں منہ نہ لگاتی کیونکہ وہ تو اب قیدی تھی۔ آزاد نہ تھی، اس کے ابو تو کہیں باہر گئے ہوئے تھے۔ امی کے منع کرنے پر وہ ان پرندوں پر ظلم کرنے سے باز نہ آیا اور ان کو آزاد کرنے پر راضی نہ ہوا۔ دوستوں کے سمجھانے پر بھی وہ باز نہ آیا۔ اس کے پیارے دوست فواد نے سمجھایا دیکھو حامد یہ پرندے آزاد فضاؤں میں رہنے والے ہیں، انہیں اڑا دو۔ انہیں قید کر کے رکھنا، ان سے پیار جتانا نہیں مگر وہ ٹس سے مس نہ ہوا اور مسکرا کر بولا فواد تمہیں نہیں پتہ وہ میرے پاس بہت خوش ہیں۔

اس پر اس کا دوست اداس لہجے میں بولا میرے بھائی کہتے ہیں پرندے بس آزاد فضاؤں میں، ہواؤں کے سنگ اڑتے لہراتے ہوئے ہی خوش رہتے ہیں۔ یہی ان کا فطری ماحول ہوتا ہے مگر وہ ان باتوں کو نہ مانتا۔

اگلے دن وہ پتھر اٹھا کر ایک دوسری جگہ رکھ رہا تھا کہ دھاگہ پتھر سے کھل گیا اور چڑیا اڑ گئی اور وہ بے بس دیکھتا ہی رہ گیا کہ یہ کیا ہوا۔ پہلے تو وہ دیکھتا ہی رہ گیا پھر ایک دم وہ اوپر کی طرف پرواز کرتی چڑیا کے پیچھے پیچھے بھاگنے کی کوشش کرنے لگا۔ وہ تو کب کی دور اڑ چکی ہوتی مگر اس کی ٹانگ سے بندھا دھاگہ اس کی اڑنے کی رفتار کو سست کر رہا تھا کیونکہ کبھی وہ کسی چیز سے الجھ جاتا تھا اور کبھی کسی چیز سے۔ وہ بھی اسی دھاگے کو پکڑنے کی کوشش ہی میں تو دوڑا چلا جاتا تھا۔ وہ اب کافی دور آ گیا تھا اور تیز بھاگتا بھاگتا تھک چکا تھا۔ کہاں پرندے کی اڑنے کی رفتار اور کہاں انسان کے چلنے کی! وہ پھر بھی ہمت نہ ہارا کہ اچانک اسے لگا کہ اس کے ہاتھ دھاگہ لگ ہی گیا ہے۔ اب کیا تھا اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا مگر اگلے ہی لمحے ایک دل دوز چیخ کے ساتھ وہ نیچے گر پڑا۔ اس کے بعد اسے کچھ ہوش نہ رہا۔ اس نے جب آنکھیں کھولیں تو اپنے گھر بستر پر لیٹا تھا اور سب اس کے گرد جمع تھے۔ اس کی امی نے اسے بتایا کہ وہ چڑیا کے پیچھے بھاگتا ایک نوکیلے پتھر سے پاؤں ٹکرا جانے کی وجہ سے کھڈ میں جا پڑا۔ وہ تو اس کی چیخ کی آواز سن کر اس کے دوست بھاگے وہاں پہنچے اور اس کو بے ہوشی کی حالت میں گھر لائے۔ کچھ دنوں بعد وہ لنگڑاتا اپنے بھائی اور دوستوں کے ہمراہ مکئی کے کھیتوں میں سے گزرا تو اسے وہ چڑیا وہاں مری پڑی ملی۔ وہ دیکھ کر بہت پشیمان ہوا وہ تو پہلے ہی دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے کسی جانور پر ظلم نہ کرنے سے توبہ کر چکا تھا کیونکہ اب اس کی ٹانگ پر پلستر چڑھا ہوا تھا اور اسے پتہ تھا کہ ٹانگ کو باندھ دیا جائے یا اس میں تکلیف ہو تو چلنے میں کتنی رکاوٹ ہوتی ہے۔ اصل میں دھاگہ پودوں میں الجھنے کیوجہ سے چڑیا وہاں گر گئی تھی اور تڑپ تڑپ کر بھوکی پیاسی مرگئی۔ اس کی آنکھوں میں ایک دم آنسو آ گئے۔ اس نے گھر جا کر چڑیا کے بچے کو بڑے پیار سے تھام لیا اور اب تو وہ کچھ دنوں سے تھوڑا سا اڑنے لگا تھا۔ اسلئے اس نے باغ میں جا کر اسے آم اور آلوچے کے جھنڈ میں چھوڑ دیا جہاں وہ خوشی سے شور مچاتا اپنے جیسے ہی دوسرے پرندوں میں کہیں غائب ہو گیا۔

کسی کی نسبت برا خیال بھی نہ دل میں لاؤ یاد رکھو کہ اس کا عکس اس کے دل پر ضرور پڑے گا۔ (بوعلی سینا)

نفسانی خواہش سے بچنے کا انعام

ٹھیک بارہ بجے ایک خوبصورت لڑکی نے آکر مجھے جگایا اور اشارے سے اپنے پیچھے چلنے کو کہا۔ میں بغیر کچھ سوچے اس کے ساتھ چل دیا۔ تھوڑی دور جا کر اس نے مجھے پکڑ لیا اور شکل بدلنے لگی اس نے مجھ پر منتر پڑھنا شروع کر دیا اور میں بے ہوش ہو گیا

لڑکی غائب ہو گئی

جاوید اقبال بھٹہ

ایک سال پہلے کی بات ہے کہ ہم سب دوستوں نے پروگرام بنایا کہ کیوں نہ اس بار عید پر دریا پر پکنک منائیں اور اس کے لئے ہم نے عید کے دوسرے دن کا انتخاب کیا۔ میرے ایک دوست جاوید جسے ہم جے اے کہتے ہیں کی اپنی ہائی ایس گاڑی ہے۔ ہم سب دوستوں نے اس گاڑی کو پسند کیا۔ عید کے دوسرے دن ہم نے کچھ ضروری سامان گاڑی میں رکھا' برتن' کولر وغیرہ' پھر رفیق احمد بھٹہ کی دکان سے مرغی کا گوشت لیا اور چل پڑے۔ راستے سے مشروبات خریدے' کیونکہ ہم اٹھارہ دوست تھے۔ راستے میں ہلہ گلہ کرتے' میوزک سنتے رواں دواں تھے۔ دریا کا پل پار کرکے آگے صحرا آجاتا ہے۔ کچھ آگے چل کر ہم نے ایک جگہ پسند کی کیونکہ وہاں درخت تھے۔ کچھ قدرتی پھول تھے اور ساتھ ہی ایک جھیل بنی ہوئی تھی اور چاروں طرف درخت تھے اور زیادہ تر ریت ہی ریت تھی۔ خیر جے اے نے ڈرائیور سے کہا شام چھ بجے آجانا اور ہمیں لے جانا۔ گاڑی چلی گئی۔ ہم نے اچھل کود شروع کر دی' یعنی کہ ہم نے بھرپور سیر کی۔ جب باورچی نے کھانا تیار کرلیا تو ہمیں آواز دی کہ کھانا تیار ہے اور ہم نے دو بجے کھانا کھایا۔ کھانے کے دور سے فارغ ہوکر لڈو کھیلی' پانچ بجے چہل قدمی پر نکل گئے۔ چھ بجے واپس آگئے کیونکہ گاڑی آنے والی تھی۔ سب دوستوں نے سامان پیک کیا اور انتظار میں بیٹھ گئے۔ سات بج گئے مگر گاڑی نہیں آئی۔ سورج غروب ہو چکا تھا اندھیرا پھیل چکا تھا۔ سناٹا چھا گیا تھا اور ہمارے دلوں میں وسوسے آنے لگے۔ ٹارچ لائٹ ہمارے پاس موجود نہیں تھی کیونکہ ہمارا پروگرام تو دن کا تھا۔ گیارہ بجے تک ہم نے تو انتظار کیا لیکن گاڑی نہ آئی اور ڈرتے ڈرتے سو گئے۔ ٹھیک بارہ بجے ایک خوبصورت لڑکی نے آکر مجھے جگایا۔ میں سمجھا کہ آس پاس کی بستی کی لڑکی ہوگی۔ مجھے اشارے سے اپنے پیچھے چلنے کو کہا۔ میں بغیر کچھ سوچے اس کے ساتھ چل دیا۔ تھوڑی دور جا کر اس نے مجھے پکڑ لیا اور شکل بدلنے لگی۔ میری ٹانگیں بھاگنے میں ساتھ دینے کو انکار کرگئی تھیں۔ منہ سے ایک لفظ نکل نہیں پا رہا تھا۔ پھر اس نے مجھ پر منتر پڑھنا شروع کر دیا اور میں بے ہوش ہو گیا۔ جب مجھے ہوش آیا تو میں اپنے گھر میں موجود تھا۔ ہوش آنے پر پتہ چلا کہ میرے دوست مجھے وہاں سے لے آئے تھے کیونکہ وہاں لڑکی موجود نہیں تھی۔ نہ جانے وہ لڑکی کیسے غائب ہوئی تھی۔ اگر وہ غائب نہ ہوتی یا میرے دوست مجھے وہاں سے نہ لے آتے تو جانے آج میرے ساتھ کیا ہوتا۔ جب بھی مجھے یہ واقعہ یاد آتا ہے تو میرے اوسان خطا ہو جاتے ہیں۔

خوبصورت دلہن

ناصر حسین شاہ' لیہ

جو واقعہ میں لکھ رہا ہوں یہ میرے استاد کے ساتھ پیش آیا اور انہوں نے یہ واقعہ پوری کلاس کو سنایا۔ ان ہی کی زبانی سنیے۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب میں کالج سے فارغ التحصیل تھا اور میرا گاؤں لیہ شہر کے نواح میں واقع تھا اور میں یہ بھی بتاتا چلوں کہ میں جنوں' بھوتوں کی کہانیوں پر یقین نہیں رکھتا تھا۔ ایک دن مجھے میرے والد صاحب نے نو یا دس بجے کے قریب گھر سے باہر بھیجا تاکہ میں اپنی زمینوں پر دیکھ بھال کروں اور ساتھ ہی مجھے یہ بھی تاکید کی کہ میں تھوڑی دیر بعد وہاں جاؤں۔ میں آہستہ روی سے چلتا ہوا اپنی زمینوں کی طرف جا رہا تھا کہ اچانک مجھے ایک لڑکی کی چیخ سنائی دی۔ میں چیخ سن کر لڑکی کی طرف دوڑ پڑا تاکہ اس کی مدد کرسکوں۔ جب میں مطلوبہ جگہ پر پہنچا تو واقعی میں حیران رہ گیا کہ ایک خوبصورت عورت جس نے بناؤ سنگھار کیا ہے اور دلہنوں والا لباس پہنے کھڑی ہے۔ میں نے بے اختیار ہوکر پوچھا! کیا چیخ آپ نے ماری تھی تو میرے اس سوال پر وہ ہنس پڑی اور ایسی ہنسی جیسے فضا میں جلترنگ بج اٹھے ہیں۔ میں جھنجھلا گیا اور ذرا غصے بھرے لہجے میں بولا میں نے کوئی لطیفہ سنایا ہے جو تم میری بات پر ہنس رہی ہو تو وہ بولی' سرور (استاد محترم) میں تمہارے انتظار میں کب کی یہاں کھڑی ہوں۔ آؤ نا! میرے قریب آؤ۔ میں نے اس عورت سے پوچھا کہ تم کیسے میرا نام جانتی ہو اور دوسری بات کہ تمہارے قریب آؤں تو میں یہ تمہاری خواہش پوری (بقیہ صفحہ نمبر 42 پر)

رزق کی فراوانی پایئے

فجر کے وقت جب فرشتے رب کائنات کے آگے مخلوق کے رزق کی دعا کر رہے ہوتے ہیں اور مخلوق خواب خرگوش کے مزے لے رہی ہوتی ہے۔۔۔ **(خواجہ انیس اقبال' لاہور)**

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ

اکثر اخبارات رسائل اور کتب میں اس تسبیح کے بارے میں بہت کچھ لکھا جاتا ہے اور یہ کلمہ مخلوق خدا کا ورد زباں رہتا ہے۔ اصل میں یہ نسخہ کتاب مواہب لدنیہ سے حاصل ہوا۔ اس کے فیض رقم کیے جائیں تو ہر پڑھنے والا یقیناً مختلف مشاہدہ سے گزرا ہوگا۔ میں نے اپنی کتاب فقیر کی دنیا میں اپنے چند مشاہدات درج کیے ہیں۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا بتایا ہوا وظیفہ ہے پھر اس کے فیض سے انسان کیسے خالی رہ سکتا ہے۔ کچھ وظائف ایسے ہوتے ہیں جن کی تعداد مقرر ہوتی ہے اور وقت بھی مگر کچھ وظائف ایسے ہوتے ہیں جن کی کوئی تعداد نہیں ہوتی مگر دیکھنے میں ہمیشہ یہی آیا ہے کہ وقت مقررہ پر پڑھائی کی جائے تو اس کے اثرات فوراً سامنے آجاتے ہیں۔ ہمارے معاشرے کا اصل مسئلہ بے دینی ہے۔ جنہیں ہم بے راہ رو محسوس نہیں کر رہے اور تماشوں میں مست ہیں۔ رحمان سے دوری کا آخر یہی نتیجہ ہے۔ یہ وقت ہے کہ ہم انفرادی سوچ کو بالائے طاق رکھ کر اجتماعی وسیلے سے اپنے رب کو منائیں اور مغفرت طلب کریں۔ اب اپنی بات کی طرف آتا ہوں۔ جہاں تک میرا ذاتی مشاہدہ ہے اور میں نے ان پیارے کلمات کا فیض پایا ہے تو اسکا درست وقت کاذب اور صادق کا درمیانی وقفہ ہے جو فجر کی اذان سے تین منٹ پہلے آتا ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب فرشتے رب کائنات کے آگے مخلوق کے رزق کی دعا کر رہے ہوتے ہیں اور مخلوق خواب خرگوش کے مزے لے رہی ہوتی ہے۔ اس تسبیح سے آپ کو رزق کے وسائل مہیا ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے غیب کے خزانے سے عطا کرتا ہے۔ روحانیت کی طرف دل مائل ہو جاتا ہے اور مخلوق کا رخ آپ کی جانب ہو جاتا ہے۔ جس سے مسائل کے حل ہونے میں بہت مدد ملتی ہے۔ روٹھے ہوئے لوگ بھی آپ کے قریب آجاتے ہیں۔ 100 مرتبہ کاذب اور صادق کے درمیانی وقفہ میں اللہ تعالیٰ کی یہ تسبیح بیان کریں۔ پھر اس کے فوائد ملاحظہ کریں۔ یہ ورد اجتماعی طور پر کیا جائے تو ہمارے ملک کے حالات تھوڑے وقت میں بہت اچھے ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ کی رحمتیں نازل ہونے لگیں (انشاء اللہ)

آشوب چشم: سورۃ الملک (پ 29) آشوب چشم پر تین روز تک روزانہ دم کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

طعنہ مذاق اور مکافاتِ عمل

ش ف میلسی

کہتے ہیں کہ جو چیز اللہ کے اختیار میں ہے اور انسان اس معاملے میں بے اختیار ہو ایسی کسی بات کا مذاق اُڑانا یا طعنہ دینا دراصل قدرت الٰہی کا مذاق اُڑانا ہے۔ اس لئے قدرت الٰہی جوش میں آتی ہے۔ بندے کو اس کی سزا دنیا میں ہی مل جاتی ہے۔

یہ واقعہ جو میں آپ کو سنانے جارہی ہوں ایک سچا واقعہ ہے۔ یہ میری امی کی سگی خالہ کے ساتھ پیش آیا۔

یہ آج سے 40 سال پہلے کی بات ہے۔ امی کی خالہ جن کا نام حمیدہ ہے۔ ان کی شادی ہوئی۔ ان کے سسرالی گھر کے نزدیک ایک گھر تھا۔ وہاں ان کے سسرال والوں کا بہت آنا جانا تھا۔ ان کے چار بچے تھے۔ ان کا ایک بچہ کسی وجہ سے توتلا بولتا تھا اور تھوڑا سا ہکلاتا بھی تھا۔ کسی بھی بات کے کرنے میں بہت دیر لگاتا تھا۔ خالہ جب بھی اپنے میکے آتی اس بچے کی نقل کر کے سب کو ہنساتی۔

شادی کے دو سال کے بعد اللہ نے ان کو بیٹا عطا کیا۔ اس کا نام انہوں نے شفیق رکھا۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ جب وہ بیٹا بڑا ہوا تو وہ ویسے ہی توتلا اور ہکلا کر بولتا جیسا کہ ان کے ہمسائیوں کا بچہ بولتا تھا۔ حالانکہ خالہ کے سسرال اور میکہ دونوں میں کوئی بھی ایسا نہیں تھا۔ نہ ہی بزرگوں اور نہ ہی اس سے پہلے والی نسلوں میں کہ بندہ کہے کہ ان کے اثرات اس بچے میں منتقل ہو گئے ہیں۔

بڑے بیٹے کے دو سال بعد ایک اور بیٹا اور اس کے 3 سال بعد ایک بیٹی اللہ نے عطا کی۔ خالہ کے تینوں بچے دو بیٹے اور ایک بیٹی اسی طرح توتلے اور ہکلا کر بولتے ہیں۔

یہ دوسرا واقعہ بھی ہمارے جاننے والوں میں پیش آیا۔

30 سال پہلے ارم اور فاخرہ کی وٹے سٹے کی شادی ہوئی۔ دونوں چچا زاد بہنیں بھی تھیں۔ فاخرہ جب بھی میکے آتی تو ارم کے ساتھ لڑائی کرتی۔ اس کے ہر کام میں نقص نکالتی۔ اس کو ہر وقت زچ کیے رکھتی۔ جواب میں ارم بھی اسے خوب سناتی۔ فاخرہ کو اللہ تعالیٰ نے اولاد عطا نہیں کی۔ ارم کو اللہ نے 3 بیٹیاں اور 2 بیٹے عطا کیے۔ ایک دن فاخرہ اپنے میکے آئی ہوئی تھی کہ دونوں میں لڑائی ہو گئی۔ لڑائی کے دوران دونوں ایک دوسرے کو طعنے دینے لگیں۔ فاخرہ کہتی کہ تم پھوہڑ ہو۔ بدسلیقہ ہو' ارم کہنے لگی تم ہو گی پھوہڑ' بدسلیقہ' بے اولاد' میرے گھر کا سکون برباد کرنے کیلئے آجاتی ہے۔

فاخرہ کو بے اولادی کا طعنہ دل کو بہت لگا۔ وہ اپنی ماں کے پاس بیٹھ کر رونے لگی اور کہنے لگی کہ آئندہ میں اس گھر میں نہیں آؤں گی۔ میری بھابھی مجھے بے اولادی کے طعنے دیتی ہے۔ فاخرہ کا بھائی اور ارم کا شوہر سعودی عرب میں روزگار کے سلسلے میں ہوتا تھا۔ اسے ان جھگڑوں کا علم نہ تھا۔ ارم نے اپنے سب بچوں کی شادیاں کر دی ہیں۔ اس کے دونوں بیٹوں کی اولاد ہے لیکن بیٹیوں کی اولاد نہیں۔ جہاں کہیں بھی وہ ڈاکٹروں یا حکیموں کے پاس جاتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ لڑکیوں میں نقص ہے۔ ان کی اولاد نہیں ہو سکتی۔ شوہر بالکل ٹھیک ہیں۔ بڑی بیٹی کے شوہر نے دوسری شادی کر لی ہے اور دوسری بیوی میں سے اولاد ہے۔ اب ارم ہر وقت روتی رہتی ہے اور کہتی ہے کہ میں نے فاخرہ کو بے اولادی کے طعنے دیئے تھے اور میرا بول میرے آگے آیا ہے۔ فاخرہ سے بھی معافیاں مانگتی ہے اور رو رو کر اللہ سے بھی معافیاں مانگتی ہے۔ راتوں کو اٹھ کر تہجد پڑھتی ہے۔ کبھی بھی بڑا بول نہیں بولنا چاہیے۔ نہ غصے میں اور نہ ہی مذاق میں۔

کہتے ہیں کہ جو چیز اللہ کے اختیار میں ہے اور انسان اس معاملے میں بے اختیار ہو ایسی کسی بات کا مذاق اُڑانا یا طعنہ دینا دراصل قدرت الٰہیہ کا مذاق اُڑانا ہے۔ اس لئے قدرت الٰہیہ جوش میں آتی ہے۔ بندے کو اس کی سزا دنیا میں ہی مل جاتی ہے۔ کبھی کسی کا دل نہیں دکھانا چاہیے کیونکہ دلوں میں خدا رہتا ہے۔ بابا بلھے شاہ کا کلام ہے۔

مسجد ڈھا دے' مندر ڈھا دے
پر کسے دا دل نہ ڈھائیں

اللہ تعالیٰ ہم سب کو بڑا بول بولنے سے بچائے اور زبان کو سوچ سمجھ کر استعمال کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) ہمارے والدین نے ہماری تربیت میں یہ بات سختی سے شامل کی ہے کہ کبھی کسی کا مذاق نہیں اڑانا۔ نہ کسی کا دل دکھانا ہے' کسی کالے یا کسی چھوٹے قد والے کا' کسی لنگڑے کا' کسی بھی خامی والے شخص کا مذاق نہیں اڑانا چاہیے۔ میری امی کہتی ہیں اگر اللہ نے تمہیں بے عیب بنایا ہے تو اس کا شکر ادا کرو کیونکہ اس میں تمہارا کوئی کمال نہیں۔ اگر وہ کوئی خامی رکھ دیتا تو تم کیا کر لیتے۔ ایک دن میں نے امی سے پوچھا کہ آپ کی اتنی سختی کی وجہ کیا ہے۔ میری باقی سہیلیوں کی والدہ تو اتنی سختی نہیں کرتیں۔ وہ تو دوسروں کا مذاق اڑاتی ہیں تو میری امی نے عبرت کیلئے یہ دو سچے واقعات بیان کیے۔

تھکی آنکھیں

چہرے کے عوارض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیلیں، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کے لئے کھیرا، لیموں، پپیتہ، بادام اور گاجریں مفید ہوتی ہیں مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جما دیں یا پھر تازہ پپیتے کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں۔ آدھے گھنٹے بعد صاف پانی سے آنکھیں دھولیں۔

(فرح ندیم' لاہور)

نسخہ برائے درد تیخ

مجھے بچپن سے ہی دل کے قریب اوپر کی جانب درد تھا' مطالعہ اور تکرار کے دوران دفعتاً ہلکی سی ٹیس اٹھتی لیکن میں نے اس پر کوئی توجہ نہ دی۔ وقت اپنی رفتار کے ساتھ چلتا رہا اور یہ ہلکی سی ٹیس بڑھتی رہی اور مجھے یہ فکر لاحق ہوئی کہ کہیں یہ دل کا درد ہی نہ ہو۔ گزشتہ سال میرے ساتھ یہ کیفیت دامن گیر ہوئی کہ اچانک جب میں سانس لیتا تو ایسے محسوس ہوتا کہ دل کے آس پاس ہی کسی ہڈی میں کرچ کی آواز آتی ہو۔ کبھی صرف سانس لینے سے' کبھی زور سے سانس لینے سے اور کبھی زور سے ہنسنے سے اور کبھی کھانسنے سے یہ کیفیت پیدا ہوتی۔ جس کی وجہ سے مجھے اس بات کا پختہ یقین ہو گیا کہ یہ دل کا ہی درد ہے۔ بہر کیف ہمارے مدرسے (جامعہ مفتاح العلوم کہروڑ پکا) کے ناظم صاحب جن کو حکیم محمد محسن کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے جو کہ ایک عرصہ تک حکمت سے وابستہ رہے ہیں اور نامی گرامی حکیموں میں ان کا شمار ہوتا ہے میں ان کے پاس حاضر ہوا۔ ابھی تھوڑی سی کیفیت کو ہی ظاہر کیا تھا کہ حکیم صاحب نے فوراً کہا جو کہ ان کا مخصوص لہجہ ہے مجھے اب بھی وہ منظر اور الفاظ اچھی طرح یاد ہیں (او کملے آدے دل دا درد کائی ہلکہ ریح دی وجہ کرتے ہے) اور درج ذیل نسخہ تجویز فرمایا۔ اللہ پاک ان کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ الحمدللہ آج تک وہ کیفیت محسوس نہیں ہوئی۔ اس نسخہ کو استفادۂ عام کیلئے زیب قرطاس کرتا ہوں' نسخہ یہ ہے۔

بادیان' انار دانہ' کھجور' زنجبیل' صمغ عربی' بلیلہ سیاہ' گیرو' دھنیا دو دو تولہ لے کر سب کو کوٹ کر سفوف بنالیں اور جس وقت آپ محسوس کریں کہ پیٹ خالی ہے اسی وقت ایک چمچ (چائے والا) کی مقدار استعمال کریں اور ساتھ ہی مربہ ہیلگری صبح شام استعمال کریں۔ (محمد ناصر نواز' کہروڑ پکا)

تل لیں اور اسے شہد میں پیس کر لیپ سا بنا کر مرہم کے مانند محفوظ کر لیں۔ جہاں زخم ہو وہاں یہ لیپ مرہم کے طور پر مل دیں' زخم مندمل ہو جائیں گے

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اکتوبر کے جوابات

جواب: بھائی آپ نماز کا اہتمام کریں۔ گھر میں کوئی بے نمازی نہ ہو سب کو نماز پر لگائیں۔ آپ ایک جگہ اور وقت مقرر کر کے 121 بار روزانہ "سورۃ القریش" نہایت توجہ سے پڑھیں اور اس کا ثواب تمام صحابہ کرامؓ کو پہنچائیں۔ یہ عمل بلاناغہ 40'70 اور حد 90 روز کریں۔ چند دنوں میں ہی کام ملنا شروع ہو جائے گا نہایت مجرب ہے۔ (محمد افضل صدیقی' صادق آباد)

جواب:۔ بہن ثریا! آپ ہر فرض نماز کے بعد سانس روک کر بسم اللہ مکمل جتنی بار پڑھ سکتی ہیں پڑھیں۔ آپ 19 بار سانس روک کر جب پڑھنا شروع کر دیں گی تب 40 دن تک یہ عمل کریں اور پھر اس کا کمال دیکھیں۔ (محمد ضیاء' لاہور)

جواب:۔ محترم بھائی احمد صاحب آپ کیلئے ایک عمل پیش خدمت ہے اگر آپ نے توجہ دھیان سے اس کو پڑھ لیا تو دنوں میں نہ سہی' ہفتوں' عشروں میں آپ کو عزت وقار دوبارہ مل جائے گا عمل درج ذیل ہے۔ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبْ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعُ 313 بار روزانہ اول وآخر درود پاک۔ 40'70 یا 90 دن کریں۔ روز 3 روپے صدقہ ضرور دیں۔ زیادہ دے سکتے ہیں تو بہتر ہے۔ (حاکم علی' رحیم یار خان)

جواب:۔ بہن ضرور شروع میں کوئی غلطی ہوئی ہے۔ آپ کوشش کریں کہ شوہر کی ہاں میں ہاں ملائیں۔ غصہ کے وقت چپ رہیں۔ غلطی کا اعتراف کریں۔ کسی نماز کے بعد یا دن میں کسی وقت اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَ نَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ 101 بار پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے پھونک دیا کریں۔ خیال رہے دل میں عزت ہونا ضروری ہے۔ (ریحانہ' لاہور)

جواب:۔ بہن آپ دن میں کئی مرتبہ ایک بار الحمد شریف اور 3 بار سورۃ اخلاص معہ بسم اللہ اول آخر درود پاک پڑھ کر اپنے شوہر کو اس کا ثواب پہنچائیں یہ معمول ان کے ٹھیک ہو جانے تک رکھیں۔ (آسیہ' راولپنڈی)

نومبر کے سوالات

سوال:۔ محترم حکیم صاحب میں عبقری کا پرانا قاری ہوں' رسالے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے' میں قارئین کرام سے ایک سوال پوچھنا چاہتا ہوں' براہ مہربانی مجھے کوئی ایسا روحانی عمل بتایا جائے جس کے ذریعے میں جب چاہوں اور جہاں چاہوں پہنچ جاؤں۔ (اختر' سرگودھا)

سوال:۔ ہمارے گھر میں بہت زیادہ چیونٹیاں ہیں' جس کی وجہ سے ہم بہت زیادہ پریشان ہیں' اگر کسی کو ان کو ختم کرنے کا حل معلوم ہو تو ضرور تحریر کریں۔ (فاخرہ خان' شاداب کالونی)

سوال:۔ مجھے اوائل عمر میں ایک پریشانی لاحق ہو گئی تھی۔ جس کی وجہ سے ہر وقت پریشان رہتا تھا۔ رات کو نیند نہیں آتی تھی۔ جو تھوڑی بہت نیند آتی وہ خوابوں میں گزر جاتی اور صبح کو تھکا ہارا بستر سے اٹھتا۔ یہ پریشانی کافی دیر رہی اور اس سے میری صحت بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ پریشانی رفع ہونے کے بعد اب نیند تو آ جاتی ہے لیکن ساری نیند خواب لگاتار آتے رہتے ہیں' مجھے کسی ایسی دوا یا خوراک کوئی مہربان عطا فرمائے جس سے مجھے گہری نیند آئے اور خوابوں سے چھٹکارا حاصل ہو۔ (ایک قاری)

سوال:۔ میں اپنے بیٹے کا مسئلہ لے کر حاضر ہو رہی ہوں' میرے بیٹے سجاد کی عمر 25 سال ہے۔ وہ رات کو سوتے میں دانت پیستا ہے' کوئی اس کے پاس سو نہیں سکتا بلکہ دوسرے کمرے میں بھی آواز آتی ہے۔ براہ مہربانی کوئی حل بتائیں شکرگزار ہونگی۔ (مسز ثمینہ سلیمان' لاہور)

سوال:۔ مجھے تقریباً 3' 4 ماہ سے شدید خارش ہے' ہر قسم کا علاج کروایا ہے' دم' تعویذ' جھاڑ' وغیرہ بہت پریشان ہوں کوئی حل فرمائیں۔ (عطیہ نور' فیصل آباد)

سوال:۔ میرے شوہر 5 سال قبل فوت ہو گئے تھے' کمانے والا کوئی نہیں' دو بچیاں ہیں جن کی شادی کی فکر ہے' سلائی کڑھائی سکھا رکھی ہے' اس سے کچھ گزر بسر ہو رہی ہے اور ایک چھوٹی سی دکان کا 2000 کرایا آتا ہے جو گزارے کیلئے ناکافی ہے۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ اللہ پاک کوئی ذریعہ وسیلہ پیدا کر دے نوازش ہوگی۔ (یاسمین ظہور' چیچہ وطنی)

(مئی میں خالص دیسی گھی کے بارے میں ایک شخص نے جواب دیا تھا میں نے آزمایا واقعی گھی خالص اور کم قیمت تھا بلکہ اپنے بیشمار دوستوں کو دیا ہے عبقری اور لکھنے والے کا مشکور ہوں۔ گھی والے صاحب کا نمبر یہ ہے 0334-7870827)

(پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم کراچی میڈیکل کالج)

گلٹیاں ختم ہو گئیں

ہر نماز کے بعد سورۂ فاتحہ معہ تسمیہ آمین' تین بار پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک مار کر گلٹی والی جگہ پر پھیر لیتی تھی

محترم ایڈیٹر صاحب!

السلام علیکم ورحمۃ اللہ برکاتہ۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اور سب مسلمانوں کو اپنی حفظ وامان میں رکھے (آمین) فروری کا عبقری پڑھا' ہر رسالہ دوسرے سے زیادہ اچھا لگتا ہے' ملتے ساتھ ہی پڑھنا شروع کر دیتی ہوں' اس مہینے محترمہ عاصمہ منظور کا مسئلہ پڑھا تو اپنا مسئلہ بھی یاد آ گیا' تقریباً دو سال پہلے میرے دائیں بریسٹ میں گلٹی ہو گئی تھی جو کہ درد نہیں کرتی تھی مگر سنا تھا جو درد نہ کرے وہ بھی خطرناک ہوتی ہے۔ میں نے کوئی دوائی نہیں لی تھی مگر ہر نماز کے بعد سورۂ فاتحہ معہ تسمیہ آمین' تین بار پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک مار کر گلٹی والی جگہ پر پھیر لیتی تھی' ایک ہفتے بعد وہ گلٹی بالکل ختم ہو چکی تھی' اللہ کا شکر ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنے زکام کے بارے میں لکھا تھا جواب میں آپ نے کہا تھا تین ماہ کا کورس کریں بنفشی قہوہ اور حیرت سیرپ کا' وہ کورس مکمل ہو چکا ہے' تقریباً نوے فیصد ٹھیک ہوں مزید کیا کروں۔

(روبینہ' اسلام آباد)

ایڑھی میں درد

ایک عورت کی ایڑھی میں بہت درد تھا اس نے بڑی کے ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے کہا کہ یہ درد آپ کو ساری عمر نہیں جائے گا' اس کے لئے جوتے کراچی سے بنیں گے اور درد کی گولی لینی پڑے گی وہ میرے پاس آئی میں نے اس کی ایڑھی کا گندا خون نکالا شکر ہے مالک کا دو دن میں بالکل صحیح ہو گئی۔ میں ہومیو پیتھک ڈاکٹر ہوں اور اللہ کا شکر ہے یہ کام بھی شروع کیا ہے ہر مرض کے لئے ہے اور درد کی جگہ سے خون نکالا جاتا ہے۔ سنت کے مطابق آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کا مفہوم یہ ہے شفاء کاٹنے والے بلیڈ کی دھار میں ہے۔ آپ سے التجا ہے اپنی دعا میں مجھ کو شامل کریں اور اس کام میں ترقی دیں۔ آمین۔

(ڈاکٹر محمد صادق)

حقیقی خوبصورتی کا سرچشمہ دل ہے۔ اگر یہ سیاہ ہو تو چمکتی آنکھیں کچھ کام نہیں دیتی ہیں۔ (بوعلی سینا)

آپ کا خواب اور تعبیر

کاٹنے والا طوطا

میں نے دیکھا کہ میری بڑی بہن بیرون ملک سے پاکستان ملنے آئی ہے۔ وہ ہمارے گھر اپنی بیٹی اور اپنے خاوند کے خالہ زاد بھائی کے ساتھ آئی ہے جسے ہم نے ڈرائنگ روم میں بٹھایا ہے۔ وہ وہاں اکیلا بیٹھا ہے‘ جب بھی میں ڈرائنگ روم جاتی ہوں تو وہ میری طرف متوجہ ہوجاتا ہے۔ میری بھانجی جو کہ میری بہن کے ساتھ آئی ہے۔ اس کا پیٹ خراب ہوتا ہے وہ بار بار فرش گندا کردیتی ہے۔ میں فرش صاف کردیتی ہوں لیکن بڑی مشکل سے صاف ہوتا ہے اور بھانجی کو صاف کرنے کیلئے واش روم میں لے جاتی ہوں‘ وہ لڑکا وہاں بھی مجھے دیکھتا ہے‘ پھر کچھ لینے ڈرائنگ روم جاتی ہوں تو وہ پھر مجھے دیکھنے لگتا ہے تو میں گھبرا جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ میں تو بہت خوبصورت نہیں ہوں پھر یہ کیوں میری طرف متوجہ ہے۔ واش روم جا کر آئینہ دیکھتی ہوں تو سوچتی ہوں کہ آج تو بالکل بھی اچھی نہیں لگ رہی۔ ہونٹ بھی بہت گلابی اور سوجے سے لگتے ہیں۔ پھر شاید شام ہوجاتی ہے‘ مہمان گھر جانے کیلئے تیار ہوکر صحن میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہمارے گھر میں پنجرے میں ایک طوطا ہوتا ہے جسے میں دانہ ڈالنے لگتی ہوں‘ پتا نہیں کون پنجرے کا دروازہ کھول دیتا ہے اور طوطا باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے تو میں لوہے کے راڈ سے اسے اندر دھکا دیتی ہوں کہ باہر نکلے گا تو سب کو کاٹے گا اور اس لڑکے کے سامنے اس کو پکڑنے کیلئے پیچھے پیچھے بھاگنا پڑے گا۔ (حقیقت میں ہمارے گھر کوئی طوطا نہیں ہے)۔ (ریحانہ اقبال‘ سیالکوٹ)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی دلی مراد پوری ہوگی اور نیک قدردان شریک حیات نصیب ہوگا۔ آپ کے دوسرے خواب کے مطابق آپ کے کسی قریبی عزیز کے شدید بیمار ہونے کا اندیشہ ہے آپ ”یَا لَطِیْفُ“ کثرت سے پڑھا کریں۔

سلائی مشین

میں نے استخارہ کیا تھا‘ خواب میں کیا دیکھتی ہوں کہ میری باجی کپڑے سلائی کررہی ہیں۔ جو قمیض وہ سلائی کرتی ہیں‘ ہرے رنگ کی ہے‘ اچانک وہ مشین میں پھنس جاتی ہے تو میں کہتی ہوں اور جلدی کریں۔ اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ پھر میں وضو کرکے دوبارہ سوتی ہوں تو کیا دیکھتی ہوں کہ ایک پرانا سا مٹی کا گھر بنا ہوا ہے۔ میں ایک چارپائی پر لیٹی ہوں باقی دو پر میری امی اور ایک عورت سوئی ہوئی ہیں‘ میرے پاس میری بھتیجی ہوتی ہے‘ میں روتے روتے آسمان کی طرف دیکھتی ہوں۔ چاند بہت زیادہ چمک رہا ہوتا ہے اور اس کے پاس ایک ستارہ‘ اس سے بھی زیادہ۔ میں دعا کرتی ہوں کہ اے میرے پروردگار یہ میرے ساتھ کیا ہورہا ہے۔ پھر میں جلدی سے اٹھتی ہوں اور کہتی ہوں کہ میں یہ گھر چھوڑ کر چلی جاؤں۔ دروازے کے پاس پہنچتی ہوں کہ کیا دیکھتی ہوں کہ سامنے ایک بھورے رنگ کا کتا ہوتا ہے اور باہر میلہ لگا ہوتا ہے۔ میں کہتی ہوں اب کیسے جاؤں گی‘ پھر امی کے پاس واپس آکر رونے لگتی ہوں اور کہتی ہوں امی میں اس وڈیرے سے شادی نہیں کروں گی۔ میں صرف (الف) سے شادی کروں گی۔ میں بہت روتی ہوں۔ میری امی تھوڑی دیر بعد مان جاتی ہیں اور وہ کہتی ہیں تم جیسے کہوگی‘ ویسا ہی ہوگا۔ پھر میں کیا دیکھتی ہوں کہ ایک نرسری میں جاتی ہوں جہاں بہت خوبصورت پودے اور پھول ہوتے ہیں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ر......لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے بعض کاموں میں رکاوٹیں حائل ہیں جو کہ انشاء اللہ جلد دور ہونے کا امکان ہے اور آپ کے بعض رکے ہوئے کام پورے ہوں گے۔ آپ ہر نماز کے بعد سورۂ بقرہ 1 بار پڑھا کریں۔

کھیل

میں نے دیکھا کہ چند لڑکیاں ایک کھیل کھیل رہی ہیں‘ میں کہتی ہوں کہ میں بھی کھیلوں گی تو وہ ایک لڑکی کو نکال کر مجھے کھیل میں شامل کرلیتی ہیں۔ جب ایک لڑکی مجھے پکڑ رہی ہوتی ہے تو وہ کھیل میں لائنیں پار کرکے مجھے پکڑنا چاہتی ہے (جبکہ حقیقت میں اس کھیل میں لائنیں نہیں ہوتیں) جب وہ لائنیں پار کرتی ہے تو میں اسے کہتی ہوں کہ لائنوں کے باہر سے کھیلتے ہیں۔ ٹھیک اسی وقت ایک عورت بھی کہتی ہے کہ ہاں یہ ٹھیک کہہ رہی ہے۔ پھر وہ مجھے دوبارہ ٹھیک طریقہ سے پکڑنے لگتی ہے لیکن میں اس کے ہاتھ نہیں آتی۔ میں بھاگتی ہوئی ایک کمرے میں آجاتی ہوں جہاں چارپائیاں بچھی ہوئی ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ اب میں پکڑی جاؤں گی لیکن جیسے ہی وہ لڑکی چارپائی پر بیٹھتی ہے تو میں جلدی سے باہر نکل جاتی ہوں اور پکڑی نہیں جاتی۔ (ہادیہ‘ لاہور)

تعبیر: آپ جس مقصد کیلئے استخارہ کرنا چاہتی ہیں آپ کے خواب کے مطابق اس کام سے بچنے کا اشارہ ہے لہٰذا اگر وہ کام ابھی شروع نہیں کیا ہے تو اس سے اجتناب کریں۔

مردہ سانپ

☆ جگہ معلوم نہیں کونسی تھی اور نہ ہی یہ معلوم ہے کہ کس کا انتقال ہوگیا ہے‘ وہاں کسی مرد کی میت پڑی ہوتی ہے‘ اس پر سفید کپڑا ڈالا ہوا ہے اور ایک لڑکی میت کے ایک طرف کھڑی ہے۔ دوسری طرف بہت سارے مرد بیٹھے رو رہے ہیں‘ ان سب کی پیٹھ میت کی طرف ہے‘ ان میں کوئی بھی عورت نہیں ہوتی‘ سب نے منہ نیچے کیے ہوئے ہیں اور کچھ تو اپنے سر پیٹ رہے ہیں۔ ان میں ایک چھوٹے قد کا آدمی بہت رو رہا ہے اور اپنا سر پیٹ رہا ہے۔ میرے پاس کھڑی لڑکی کہتی ہے‘ بیچارا مزارع ہے اس لئے رو رہا ہے۔ پھر تھوڑی دیر بعد میت کی چارپائی کے نیچے معلوم نہیں کہاں سے سانپ آیا۔ چھوٹے قد کا مزارع اٹھتا ہے اور سانپ پر ڈنڈے مارتا ہے‘ سانپ کی لمبائی تین بالشت ہوتی ہے اور اس کا پھن بڑا ہوتا ہے۔ سانپ مرجاتا ہے مگر اس کے ٹکڑے نہیں ہوتے‘ اس کی کھال سے لیس دار مادہ نکلتا ہے۔ مزارع وہ مادہ اپنی انگلیوں سے لگاتا ہے اور کہتا ہے جس کے بھی یہ مادہ زیادہ چپکے گا اس کی دلی مراد پوری ہوگی۔ پہلے وہ مزارع میرے پاس کھڑی لڑکی کے منہ پر وہ مادہ لگاتا ہے مگر لڑکی کے منہ پر وہ مادہ نہیں لگتا۔ مزارع کی انگلیوں پر ہی لگا رہتا ہے۔ پھر مزارع وہ مادہ میرے منہ پر لگاتا ہے جو میرے منہ پر بھی لگتا ہے اور میرے بالوں میں بھی چپک جاتا ہے‘ میں اسے اپنے بالوں سے اتارتی ہوں مگر وہ نہیں اترتا۔ میرے پیچھے کوئی کھڑا ہوتا ہے‘ اس نے میری کمر کیساتھ اپنی کمر کی ہوتی ہے۔ میں ویسے ہی کھڑی ہوتی ہوں اور پیچھے ہاتھ کرکے اس کو ہاتھ لگا کر پوچھتی ہوں (اس کا نام لے کر) کہ تم کھڑے ہو تو وہ کہتا ہے ہاں میں کھڑا ہوں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (ایم اے‘ تھرپارکر)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی دلی مراد جلد پوری ہوگی اور جس جگہ آپ کے گھر والے آپ کی شادی آپ کی رضا کے مطابق کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں‘ اگر مناسب طریقے سے معاملہ آگے بڑھایا جائے تو مخالفین انشاء اللہ موافق ہو جائیں گے۔ آپ روزانہ ”یَا لَطِیْفُ“ 129 بار پڑھا کریں۔

خاموشی کی تاثیر: اکثر اوقات خاموشی کی تاثیر بات کی تاثیر سے زیادہ قوی ہوتی ہے اور خاموش رہنا بولنے سے بہتر ہوتا ہے۔

سنت کی توہین سے گھر اجڑ گیا

خالد محمود اعوان' کراچی

قاری صاحب کی نظر جیسے ہی افتخار پر پڑی قاری صاحب غصے میں آ گئے۔ غصہ ان کی آنکھوں اور چہرے سے ظاہر ہو رہا تھا اور قاری صاحب نے غصے سے کہا کہ ڈاڑھی صاف کر لی اب لڑکی بھی گئی۔ کچھ دن بعد اس کی بیوی لڑائی کر کے گھر چھوڑ کر چلی گئی

محترم حکیم صاحب ہمارے گارڈن (چڑیا گھر) کراچی میں ایک آفیسرز کالونی ہے وہاں بچوں کا حفظ کا مدرسہ ہے۔ اس مدرسے میں ہمارے استاد محترم جناب قاری عبدالرشید بچوں کو پڑھاتے تھے اور ہمارے گھر بھی تشریف لاتے تھے۔ قاری عبدالرشید صاحب کے پاس میرا دوست افتخار بھی کبھی کبھی ملنے جاتا تھا اور اس نے سورۃ الملک بھی یاد کر لی کہ عشاء کے بعد پڑھوں گا اور عذاب قبر سے محفوظ رہوں گا۔ افتخار کی شادی ہونے والی تھی اور چھوٹی چھوٹی ڈاڑھی تھی جس کے بارے میں قاری عبدالرشید صاحب فرماتے بھی تھے کہ اس کو نہ چھیڑنا یہ سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ پھر افتخار کی شادی ہوگئی اور سسرال والوں نے کہا کہ ڈاڑھی چھوٹی کرو ورنہ لوگ مُلا کہیں گے اور افتخار نے ڈاڑھی چھوٹی کر دی۔ جب قاری صاحب نے دیکھا تو بہت ناراض ہوئے اور پھر ترغیب دیتے رہے مگر افتخار اپنی بیوی اور سسرال والوں کی بات سنتا تھا اس لئے قاری صاحب کی بات کو زیادہ اہمیت نہ دیتا تھا۔ پھر اسی طرح افتخار کی روزانہ بیوی کے ساتھ بات بات پر لڑائی ہوتی اور وہ افتخار سے بدظن ہوتی رہی اور افتخار آ کر بتاتا بھی تھا اور ایک دن افتخار نے اس کی پٹائی کر دی اور وہ ناراض ہو کر اپنی ماں کے گھر چلی گئی اور پھر افتخار دوبارہ قاری صاحب کے پاس آتا اور قاری صاحب اس کو یہی کہتے کہ ڈاڑھی کٹوانا چھوڑ دو یہ سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی توہین ہے مگر افتخار کی سمجھ میں یہ بات نہ آتی اور آئے دن افتخار اپنے سسرال جاتا بیوی کو لینے کیلئے مگر وہ روزانہ نئی نئی باتیں کرتے مگر اس کی بیوی کو نہ چھوڑتے اور آئے دن افتخار کو تنگ کرتے۔ قاری صاحب نے افتخار کو کہا بھی تھا کہ اللہ و رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی مان کر چلو سب تمہاری بات مانیں گے مگر یہ بات افتخار نے نہیں مانی۔ پھر ایک دن افتخار محلہ کمیٹی کو بھی اپنے سسرال لے گیا مگر اس کے سسرال والوں نے پتہ نہیں کیا باتیں کیں' اس میں ایک یہ بھی تھی کہ یہ ڈاڑھی منڈوا دے اور پھر افتخار نے یہ بات بھی مان لی اور اپنی بیوی کو ساتھ لے آیا اور پھر ڈاڑھی منڈوا دی۔ اس کے کچھ دنوں بعد قاری صاحب مجھ سے ملنے کیلئے آئے پیچھے سے افتخار بھی آ گیا' قاری صاحب کی جیسے ہی افتخار پر نظر پڑی قاری صاحب بہت غصے میں آ گئے اور غصہ ان کی آنکھوں اور چہرے سے ظاہر ہو رہا تھا اور قاری صاحب نے غصے سے کہا کہ ڈاڑھی صاف کر لی اب لڑکی بھی گئی۔ بس یہ الفاظ آج بھی مجھے اچھی طرح یاد ہیں اور ان کا غصہ بھی۔ پھر افتخار کی دوبارہ بیوی سے لڑائی ہوئی اور وہ اپنی ماں کے گھر چلی گئی پھر واپس نہ آئی بلکہ اس کی طرف سے کورٹ کا نوٹس آیا۔ جو زیور لڑکی کو لکھ کر دیئے وہ بھی اس نے لئے' حق مہر بھی پورا لیا اور جو ماہانہ خرچہ لکھا تھا وہ بھی پورے پیسے کورٹ کے ذریعے لئے اور طلاق بھی لی۔ قاری صاحب نے کہا کہ اس نے سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی توہین کی ہے اس کو یہ سزا ملنی تھی' سنت کی توہین کی اور گھر اجڑ گیا ہمیشہ کیلئے اور اب بھی وہ دوسری شادی نہ کر سکا۔

کباب خراب نہ ہوئے

مولانا زکریا رحمۃ اللہ علیہ کو سیخ کباب بہت پسند تھے' ایک مرتبہ ٹفن دان جو کھانے کا برتن ہوتا ہے اس میں کباب بھروا لئے' جہاز لیٹ ہونے کی وجہ سے کباب خراب ہونے شروع ہو گئے' جہاز پر سوار ہوئے تو کباب کی بدبو شروع ہو گئی' ایئر ہوسٹس سے کہا کہ اس برتن میں جو کباب ہیں اس کو پھینک دے' اس نے برتن ایسے ہی رکھ دیا۔ جب اترنے لگے تو اس نے برتن بھرا ہوا ویسے ہی دے دیا' جہاز سے اترتے ہی ساتھیوں سے کہا کہ اس کو پھینک دیں وہ پھینکنا بھول گئے' کباب جب مکہ پہنچے تو وہ برتن وہاں پر ساتھیوں سے کہا کہ اس کو پھینک دو ہم چاروں ساتھی عمرہ کرنے چلے گئے' واپس آئے تو کھانے کا وقت ہو گیا تھا' کھانے پر شیخ صاحب رحمۃ اللہ علیہ بھی تھے دیکھ کر حیرت کی انتہا ہو گئی سیخ کباب برتنوں میں رکھے ہوئے اور بالکل صحیح بدبو بھی نہیں تھی' سب نے خوب شوق سے کھایا۔ یہ تھی شیخ صاحب رحمۃ اللہ علیہ کی کرامت کہ ایئر ہوسٹس نے نہیں پھینکا' جدہ ایئر پورٹ پر بھی نہیں پھینکا اور پھر بھی کباب تازہ تھے۔ بے شک اللہ والوں کی بہت برکت ہوتی ہے جو ہم نے کھلی آنکھوں سے دیکھی۔ میرے حالات کیلئے دعا کریں۔

(محمد اقبال' دہلی کالونی' کراچی)

سفید بال کالے کرنا: پیاز کو باریک پیس کر سر پر لیپ کریں اور پھر دو گھنٹے بعد سر دھو کر سرسوں کا تیل لگالیں۔ کچھ عرصہ مستقل ایسا کریں۔

پاؤں دھوئیں ٹینشن سے نجات پائیں

منیر حسین' فسوالا

اس کیمیکل کا استعمال بڑے پیمانے پر لبلبے کو ناکارہ کرنے اور ذیابیطس کا موجب ہے۔اس کی معلومات سائنسدانوں کو کئی سالوں سے ہے یہاں تک کہ اس کا استعمال لیبارٹری میں چوہوں اور Gunierplys میں ذیابیطس پیدا کرنے کیلئے کیا جاتا ہے

غیر ضروری کیمیائی مواد کا استعمال مضر اثرات اور بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ بنی نوع انسان کیلئے ایک عذاب اور لمحہ فکریہ بن گیا ہے۔ سفید آٹا جس کیلئے اتنا بڑا بحران وجود میں آیا ہے' اس میں سفید کرنے والا کیمیکل ملایا جاتا ہے جسے ایلوکسن (alloxan) کہا جاتا ہے۔ یہ جز انسانوں میں ذیابیطس کا موجب ہے۔ یہ انسانوں کیلئے تباہ کن ہے۔ سفید آٹے کی روٹی کھانے سے ذیابیطس کی بیماری لاحق ہونے کے خطرات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ روٹی' چپاتی' نان' ڈبل روٹی اور بن ہماری غذا کا جزو ہیں' سفید اور خوبصورت بنانے کے طریقے میں اس کیمیکل کا استعمال بڑے پیمانے پر لبلبے کو ناکارہ کرنے اور ذیابیطس کا موجب ہے۔ اس کی معلومات سائنسدانوں کو کئی سالوں سے ہے یہاں تک کہ اس کا استعمال لیبارٹری میں چوہوں میں ذیابیطس پیدا کرنے کیلئے کیا جاتا ہے۔ آٹا جو کہ ایک بنیادی غذا اور ضرورت ہے اسے سفید کرنے والے ایلوکسن سے پوری انسانیت کا نقصان ہو رہا ہے۔ یہ عمومی طور پر زہر دینے کے برابر ہے۔

ایلوکسن یورک ایسڈ کا Derivative ہے۔ یہ لبلبہ میں Blood-Cells کو Damage کرتا ہے۔ یہ ٹھوس طور پر ثابت ہو جاتا ہے کہ ایلوکسن ذیابیطس کرتا ہے جیسا کہ کولیسٹرول دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے اور عارضہ قلب کا موجب ہوتا ہے۔

ذیابیطس دنیا میں ایک وباء کی طرح پھیل رہی ہے۔ اس میں کثرت سے کھانا' مرغن غذا کا استعمال' موٹاپا' ورزش کا نہ ہونا بھی وجوہات میں شامل ہیں۔ یہ انسانیت پر کیمیائی جنگ ہے۔ یہ بیماری اکثر گھرانوں میں سرایت کر گئی ہے۔ انتہائی ضروری ہے کہ اس کا نوٹس لیا جائے۔ ڈاکٹر حضرات' سائنسدان خاص طور پر ارباب عقل و شعور اس معاملے کو سلجھائیں اور اس کا سدباب کریں۔ آٹے کی خوبصورتی ایک سفید موت بن گئی ہے۔ ذیابیطس سے بینائی دوران خون' گردے' قلب اور جگر متاثر ہوتا ہے۔ لوگ ڈایالسس پر آجاتے ہیں' بازو اور خاص طور پر ٹانگیں کٹ جاتی ہیں۔ یہ حس رکھنے والے حضرات کیلئے ایک امتحان ہے۔ آیئے ہم سب مل کر اس چیز سے سب انسانوں کو آگاہ کریں۔

خالص آٹے کا استعمال' سفید کرنے والے بلیچنگ ایجنٹ ایلوکسن سے بہتر ہے۔ آنتوں کیلئے خالص گیہوں کافی بہتر ہے۔ اس سے کینسر کا بھی امکان کم ہو جاتا ہے۔ یہ Refined اور غیر فطری غذا ہم سب کیلئے مضر ہے۔ آیئے ہم سب صحتمند زندگی اور اپنی نسل کے تابناک مستقبل کیلئے کام کریں۔ ہمارے محکمہ زراعت و صحت کو ہنگامی طور پر اس کیلئے تحقیق کا انتظام کرنا چاہیے۔ کہیں یہ بے حسی ہم کو ڈس نہ لے اس لئے اس سے پہلے کہ مکافات عمل ہمیں گھیر لے اس سے بچاؤ کیلئے سوچ' غور و فکر اور تحقیق لازمی ہے۔

پاؤں دھوئیں ٹینشن سے نجات پائیں

عید کی خریداری کا موقع ہو یا شادی بیاہ کی تیاریاں ہو رہی ہوں۔ بازاروں میں پسند کی چیزیں ڈھونڈتے ڈھونڈتے' دکانداروں سے مول بھاؤ کرتے کرتے جب ہم گھر واپس آتے ہیں تو تھک کر نڈھال ہو جاتے ہیں۔ کبھی سردرد کی شکایت ہوتی ہے اور کبھی شدید اضمحلال طاری ہو جاتا ہے۔ اس صورتحال سے نجات کیلئے ہم سوائے اسپرین کی گولیاں نگلنے کے اور کر بھی کیا سکتے ہیں لیکن چین میں ایسا نہیں ہوتا' وہاں کے لوگ خواہ وہ امیر ہوں یا غریب' جب زندگی کے ہنگاموں اور بھاگ دوڑ سے بہت زیادہ تھک جاتے ہیں اور سکون کے متلاشی ہوتی ہیں تو وہ ''پاؤں دھونے والوں'' کے پاس چلے جاتے ہیں۔ چین میں ذہنی یا جسمانی دباؤ سے نجات کا یہ تیر بہدف علاج سمجھا جاتا ہے۔

اگر آپ کبھی چین جائیں اور وہاں کی مصروفیات سے اسٹریس محسوس کرنے لگیں تو ''فٹ واش'' (Foot Wash) کی کوئی دکان یا پارلر تلاش کریں۔ یہاں پاؤں دھونے والا نوجوان آپ کے پاؤں کو ہاتھوں میں لے کر ہولے ہولے مساج کرے گا۔ گاہے بگاہے چھوٹی بادامی آنکھوں سے آپ کی طرف دیکھتے ہوئے آپ سے یہ بھی پوچھے گا کہ ''میری مالش سے آپ آرام محسوس کر رہے ہیں؟ زیادہ بھاری تو نہیں لگ رہا؟ بہت ہلکا تو نہیں ہے؟'' پاؤں دھونے کے بعد جب وہ اس پر مساج کے ساتھ مرہم ملتے ہوئے ہلکے ہاتھوں سے پاؤں کو تھپتھپائے گا تو آپ کو ایسا لگے گا جیسے آپ ہر قسم کی ٹینشن سے نجات پا چکے ہیں۔ مساج کے دوران پاؤں کے ایک حصے کو دبا کر وہ آپ کو یہ بھی بتا سکتا ہے کہ یہ پیٹ ہے اور ایڑی کی طرف دباؤ ڈال کر اسے گردے کی جگہ قرار دے گا۔ غرضیکہ جسم کے تمام حصوں میں درد اور بے آرامی کا مداوا پاؤں کی اس مالش میں پنہاں ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹہ کے اس پرکیف تجربے سے آپ کے جسم کو اتنی راحت محسوس ہوگی کہ شاید وہاں سے اٹھنا بھی نہ چاہیں۔

پاؤں دھونے کا یہ فن چین میں ایک انتہائی مقبول تفریحی سرگرمی سمجھی جاتی ہے۔ دوسرے لوگوں کے پاؤں دھو کر اور مساج کر کے روزی کمانے والے فٹ پاتھوں پر بھی مل جائیں گے اور فائیو اسٹار لگژری ہوٹلوں کے پارلرز میں بھی وہ دستیاب ہوتے ہیں لیکن چارجز میں اسی طرح کا فرق ہوتا ہے جس طرح ہمارے ہاں کے فٹ پاتھ پر بیٹھے حجاموں اور ایئر کنڈیشنڈ سیلون کے خوش پوش' مہذب ہیئر ڈریسرز کے معاوضے میں ہوتا ہے۔ ہوٹلوں میں ''فٹ واشنگ'' کے مخصوص کمرے ہوتے ہیں۔ چینی خاتون لکڑی کے ایک تسلے میں گرم پانی لے کر آتی ہیں۔ جس میں خوشبودار جڑی بوٹیاں بھی پڑی ہوتی ہیں اور کمرہ اس کی خوشبو سے معطر ہو رہا ہوتا ہے۔ پہلے وہ پاؤں کو تسلے میں بھگوتی ہیں' اسے آہستہ آہستہ رگڑ کر صاف کرتی ہیں' مختلف زاویئے سے ہاتھوں میں لے کر دباتی ہیں اور اتنی یکسانیت کے ساتھ تھپتھپاتی اور سہلاتی ہیں کہ پاؤں دھلوانے والے کو نیند آنے لگتی ہے۔ اس کمرے میں آنے والے مہمانوں کی جڑی بوٹیوں والی چائے سے تواضع بھی کی جاتی ہے۔

آج آپ کو چین کے ہر شہر میں YU'XI کے اشتہارات والے نیون سائنز نظر آئیں گے جو ''پاؤں کی دھلائی'' کے چینی متبادل الفاظ ہیں۔ یہ نیون سائن اور بورڈز بوسیدہ تہہ خانوں کی کوٹھڑیوں اور کھوکھوں کے علاوہ پرائیویٹ میڈیکل کلینک کے اوپر بھی جگمگاتے نظر آتے ہیں۔ فٹ واشنگ کیلئے سینما گھروں کی طرح وسیع ہال بھی موجود ہیں جہاں آپ پاؤں پر مساج کے ساتھ آرام کرسی پر بیٹھ کر تازہ ترین فلم سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔ پرتکلف جگہوں پر ڈیڑھ گھنٹے پاؤں کی مالش اور دھلائی کیلئے پانچ سے دس پاؤنڈ تک معاوضہ وصول کیا جاتا ہے اور سستی جگہوں پر ایک سے دو پاؤنڈ میں کام ہو جاتا ہے۔

چین میں پاؤں دھو کر گزر بسر کرنیوالوں کی اکثریت ان لوگوں پر مشتمل ہے جو دور دراز کے پسماندہ دیہی علاقوں سے ہجرت کر کے شہروں میں اس امید کیساتھ آئے ہیں کہ یہاں اپنا معیار زندگی بلند کرینگے یا جن لوگوں کو اپنے پیچھے گھر چھوڑ کر آئے ہیں ان کیلئے پیٹ بھرنے کا سامان مہیا کر سکیں گے۔

جوانی کے دھوکے میں نہ آجا کیونکہ بوڑھا ہونے سے پہلے بھی کئی جوان گزر چکے ہیں۔ (حکماء عرب)

سبزیاں...... جو آپ کو کینسر سے بچاتی ہیں

نعمان شاہ، سرگودھا

ہر عمر کی خواتین کو گوبھی' پالک' بند گوبھی اور شاخ گوبھی خوب کھانی چاہیے۔ جاپان میں ہرے پتوں والی سبزیاں ہمیشہ سے خوب کھائی جاتی ہیں اور وہاں مغربی ملکوں کی نسبت چھاتی کے سرطان کا مرض ہمیشہ کم رہا ہے۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ بعض غذائی اشیا میں خاص مقویات' کیمیائی مرکبات اور بیکٹیریا ہوتے ہیں جو اکثر بیماریوں کو روکتے اور اکثر کو دور کرتے ہیں۔ نیز ان سے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ سینکڑوں تحقیقی مطالعوں سے معلوم ہوا ہے کہ سبزیاں اور پھل بیماریوں کا بڑا موثر دفاع کرتے ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدے میں آئی ہے کہ سبزیوں میں بند گوبھی' پھول گوبھی' شاخ گوبھی (بروکلی) اور پالک وغیرہ سرطان اور بعض دیگر امراض سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ ان میں مانع تکسید (انٹی اوکسیڈنٹ) عنصر خوب ہوتا ہے۔

کروسیفرس سبزیاں مثلاً پھول گوبھی کے نوع یا فیملی کی یہ سبزیاں غذا کا ایک اہم جز بن جائیں تو ہم اپنی صحت کو متعدد خرابیوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ انہیں کچا بھی کھایئے اور پکا کر بھی لیکن کوشش کیجئے کہ روزانہ ان میں سے ایک سبزی ضرور کھالیں۔ البتہ یہ نہ کیجئے کہ روزانہ بس ایک ہی سبزی کھاتے رہیں۔ سبزیاں بدل کر کھایئے کیونکہ ان میں سے ہر ایک کی اپنی اپنی مقویات ہیں اور اپنے اپنے فائدے۔ آیئے ایک نظر ڈالتے ہیں کہ یہ مقویات کیا ہیں۔

شاخ گوبھی (بروکلی) خصوصیات کے لحاظ سے اس نوع میں سب سے آگے ہے۔ گہرے سبز رنگ کی یہ پھول گوبھی ہمارے ملک میں دستیاب نہیں تھی' لیکن اکثر بڑے شہروں میں مل جاتی ہے۔ بروکلی یا شاخ گوبھی میں بیٹا کیروٹین' حیاتین ج' پوٹاشیم' کیلشیم' فولک ایسڈ اور متعدد نباتی کیمیکلز ہوتے ہیں۔

برسلز اسپراوٹ ان میں سلفورافین اور دیگر نباتی کیمیکلز خوب ہوتے ہیں اور مانع تکسید اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ غذائی ریشے کے حصول کیلئے یہ سبزی بہت اچھی ہے۔

بند گوبھی کی مختلف اقسام ہیں' متعدد مانع تکسید مرکبات پائے جاتے ہیں۔ چائنا کی بند گوبھی میں بیٹا کیروٹین' حیاتین ج' پوٹاشیم اور کیلشیم کی مقدار خصوصی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔

پھول گوبھی میں حیاتین ج' پوٹاشیم اور ریشے کے علاوہ متعدد نباتی کیمیکلز بھی پائے جاتے ہیں۔

پالک میں بیٹا کیروٹین کی مقدار شاخ گوبھی کی نسبت چار گنا ہوتی ہے اور حیاتین ج کے حصول کا بھی یہ اچھا ذریعہ ہے لیکن اس میں ترشک کا تیزاب بھی پایا جاتا ہے جو جسم میں فولاد اور کیلشیم کے جذب ہونے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔

ہر عمر کی خواتین کو گوبھی' پالک' بند گوبھی اور شاخ گوبھی خوب کھانی چاہیے۔ جاپان میں ہرے پتوں والی سبزیاں ہمیشہ سے خوب کھائی جاتی ہیں اور وہاں مغربی ملکوں کی نسبت چھاتی کے سرطان کا مرض ہمیشہ کم رہا ہے۔ تاہم کچھ دنوں سے جاپان میں چھاتی کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھ رہی ہے' مثال کے طور پر 1975ء سے 1985ء کی دہائی میں یہ تعداد بہت بڑھی' بعض تحقیق کاروں کی رائے میں اس کی وجہ یہ ہے کہ جاپان کے لوگوں نے مغربی طرز زندگی کا اثر قبول کرنا شروع کر دیا اور ان کی خوراک میں زیادہ چکنائی شامل ہونے لگی ہے۔

لہسن' درد کی دوا بھی........

لہسن' ہائی بلڈ پریشر' کولیسٹرول کم کرنے اور دل کی مختلف بیماریوں کے لئے اکسیر کی حیثیت سے جانا جاتا ہے لیکن حال ہی میں کیلیفورنیا یونیورسٹی کے ڈیوڈ جولیز نے اپنی تازہ ترین تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ لہسن جسم کے مختلف حصوں میں درد کا شافی علاج بھی ہے۔ اپنی تحقیق میں انہوں نے بتایا کہ لہسن میں موجود سلفر کی بنیادی خصوصیت کا حامل کیمیکل' انسانی اعصاب اور درد والے حصوں کا ایک شافی علاج بھی ہے۔ وہ درد کشا دواؤں کے کیمیائی اثرات پر تحقیق کر رہے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ لہسن کے استعمال سے ایک سیل میمبرین چینل جسے (TRPAI) کہا جاتا ہے' کام شروع کر دیتا ہے جو دماغ سے ایک ایسا کیمیکل خارج کرنے کا باعث بنتا ہے جو خون کی شریانوں سے ہوتا ہوا درد کے حصوں میں پہنچ کر اسے آرام دیتا ہے۔ لہٰذا موجودہ سائنسی تحقیق نے لہسن کی افادیت اور اہمیت کو اور بڑھا دیا ہے۔

وظیفے کی نوازشیں

(رفعت، فیصل آباد)

بھائی کہتے ہیں کہ ایک بزرگ مجھے کہہ رہے تھے کہ تمہاری بہن بہت خوش نصیب ہے۔ وہ اپنی زندگی میں مسجد بنوائے گی

محترم حکیم صاحب

السلام علیکم۔ آپ کے دیئے ہوئے وظیفے کی بدولت مجھ پر اللہ تعالیٰ کی جو نوازشیں ہو رہی ہیں ان کیلئے میں پروردگار کے بعد آپ کی شکر گزار ہوں۔ رمضان کے مہینے میں متعدد مرتبہ میں نے رات کو ڈیڑھ بجے کے درمیان آسمان پر پرندے اڑتے دیکھے کبھی تین اور کبھی چھ کی تعداد میں اتنی دور سے بھی وہ شفاف' سفید اور مرغابی جتنے بڑے تھے۔ ایک دن میں نے امی سے پوچھا تھا کہ کیا پرندے رات کو پرواز کرتے ہیں انہوں نے حیرت سے مجھے دیکھا تو میں خاموش ہوگئی اور اصل بات گول کر گئی۔ میں نے آپ کو پہلے بھی لکھا تھا کہ ہمارے برآمدے کی دیوار پر "محمد" لکھا گیا تھا اب اس لفظ "محمد" سے اوپر "رسول" اور سب سے اوپر "اللہ" کا لفظ لکھ دیا گیا ہے۔ عید کے تیسرے روز میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے بڑے بھائی مجھے آواز دے کر کہتے ہیں کہ ادھر آؤ میں ان کے پاس چلی جاتی ہوں تو کہتے ہیں کہ ایک بزرگ مجھے ملے تھے کہہ رہے تھے کہ تمہاری بہن بہت ہی خوش نصیب ہے۔ وہ اپنی آئندہ زندگی میں ایک مسجد بنوائے گی مگر اس کا میاں ذرا خشک طبیعت کا ہوگا۔ میں بھائی کے سامنے تو کچھ نہ بول سکی سوائے اس کے کہ اللہ کرے مسجد میں نمازیوں کی تعداد بھی زیادہ ہو۔ پھر میری آنکھ کھل گئی شام تک طبیعت بے چین رہی یہ خواب کسی کو سنا بھی نہیں سکتی تھی۔ اس دن سے طبیعت مضمحل اور خراب ہے۔ کبھی سوچتی ہوں کہ اگر خواب کا پہلا حصہ سچ ہے تو میں واقعی خوش قسمت ہوں مگر دوسری بات سے خوفزدہ ہوں کیونکہ گھر بھر کی لاڈلی ہونے کے باعث کسی نے کبھی مجھ سے اونچی آواز میں آج تک بات نہیں کی۔ اگر ایسا ہوا تو میں یہ سب کیسے برداشت کر پاؤں گی۔ مجھے عموماً جو خواب دکھائی دیتا ہے وہ سچا ہوتا ہے مگر میری آپ سے درخواست ہے کہ میرے لئے دعا کر دیجئے گا کہ یہ دوسری بات غلط ثابت ہو جائے کیونکہ میں ایسی باتوں کی عادی نہیں ہوں۔ خدا کیلئے حکیم صاحب میرے لئے ضرور دعا کیجئے گا اور میرے دونوں خوابوں کی تعبیر بتا دیجئے گا میں نہایت مشکور ہوں گی۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

کھانے کا بندوبست ہوگیا

آپ کا ماہنامہ عبقری خریدا' پڑھا' بہت اچھا لگا' بہت خوشی ہوئی پڑھ کر۔ مضمون بہت اچھے ہوتے ہیں اور قیمت بھی بہت مناسب ہے' غریب آدمی بھی آسانی سے خرید سکتا ہے۔ آپ نے لکھا تھا کہ کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے تو ہمیں بتائیں۔ میں نے فیصل آباد مدرسہ میں قرآن مجید حفظ کیا بعد میں ایک دفعہ ایسا ہوا مدرسہ میں میں اکیلا اور استاد محترم ہی تھے۔ استاد محترم کو میرا معلوم نہ تھا۔ شام کا وقت قریب ہوا تو مجھے کھانے کی طلب ہوئی تو سوچ میں پڑ گیا کہ استاد محترم کو معلوم نہیں میرے کھانے کا بندوبست کیسے کرتے' اچانک دل میں خیال آیا اللہ کے فضل سے قرآن مجید حفظ کرلیا ہے۔ نبی پاک ﷺ کا فرمان ہے سورہ یٰسین قرآن مجید کا دل ہے جو سورہ یٰسین کی تلاوت کرے اللہ کریم اس کی حاجتیں پوری کرتا ہے تو مدرسہ کی چھت پر چڑھ گیا۔ سورہ یٰسین کی تلاوت شروع کی۔ پانچ یا سات ہی آیتیں پڑھی ہوں گی' دل میں خیال آیا مغرب کی نماز کا وقت ہورہا ہے نماز فرض ہے۔ اللہ کریم چند ہی آیات مبارکہ کی برکت سے مدد فرمادے گا۔ چھت سے نیچے اترنا شروع کیا۔ استاد محترم نے آواز دی کون ؟ میں نے جواباً عرض کی جی محمد یوسف ہوں فرمایا جلدی پلیٹ لیکر آ نماز کا وقت ہونے والا ہے۔ زردہ چاول دیئے۔ ایک پلیٹ چاول کھانے کے بعد دوسری بھردی' جب کھالی فرمایا تیسری مرتبہ پلیٹ دو تاکہ دوبارہ دوں میں نے عرض کی استاد جی پیٹ بھر گیا اور کھانے کی پیٹ میں جگہ نہیں۔ استاد محترم نے فرمایا لو پتیلہ لو کمرے میں رکھ لو نماز کے بعد سب چاول تو نے ختم کرنے ہیں۔ میرے دل میں خیال آیا اللہ کریم سے مانگا کہ اللہ پاک اب کھایا نہیں جاتا تو نے اتنا زیادہ دے دیا میں ہنسنے لگ گیا۔ استاد محترم دیکھ کر حیران ہو رہے تھے کہ بچہ اتنا زیادہ کیوں ہنس رہا ہے۔

(حافظ محمد یوسف نقشبندی' فیصل آباد)

درود شریف کے خواص

بعد از سلام عرض ہے کہ اللہ پاک آپ کو اپنے حفظ وامان میں رکھیں اور صحت وتندرستی کے ساتھ عمر خضر عطا فرمائیں۔ (آمین ثم آمین) حسب وعدہ حاضر خدمت ہوں۔ اس بار میں چند درود شریف کے خواص لے کر حاضر خدمت ہوں جو کہ میرے خود کے آزمودہ اور تجربہ شدہ ہیں۔

درود نور:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ نُوْرِ الْاَنْوَارِ وَ سِرِّ الْاَسْرَارِ وَ سَیِّدِ الْاَبْرَارِ

1۔ ایک دوست روزگار کے ہاتھوں پریشان تھا میں نے 313 بار روزانہ پڑھنا بتایا کچھ ہی دن میں برسر روزگار ہوگیا۔

2۔ ایک دوست کسی پوشیدہ راز کو معلوم کرنے کیلئے بہت پریشان تھے۔ میں نے 1100 مرتبہ پڑھنا بتایا اس کو ایک ہفتے میں راز معلوم ہوگیا ہے۔ اس کے علاوہ جس کسی کو بھی کوئی مسئلہ ہوتا ہے میں نے یہ درود شریف پڑھنے کو کہا تو مسئلہ حل ہوگیا۔ بہت سے دوست حضور ﷺ کے دیدار سے بھی مشرف ہوئے۔

درود تسخیر:۔ بدر یعنی پورے چاند کا تصور کرکے کامل تنہائی میں گیارہ سو بار روزانہ اکیس روز تک مسلسل پڑھنے کو تسخیر کی عظیم طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اکیس روز کامل پرہیز کے ساتھ پڑھیں اس کے بعد اسی تصور سے سات سو بار روزانہ بطور ورد پڑھا کریں۔ محبوب خاص وعام ہوجائیں گے' عام و خاص تمہارے حکم کی تعمیل فخر سمجھیں گے۔ دین و دنیا کی مشکلات سے بچے رہیں گے۔ دعائیں مقبول ہونے لگیں گی۔ یاد رکھئے ذہن میں سوائے خیر کے کچھ نہ رہے۔ یہ عمل میں نے کچھ عرصہ پہلے کیا تھا۔ تسخیر عام وخاص اتنی ہوگئی تھیں کہ وبال جان بن گئی مجبوراً عمل چھوڑنا پڑا اور درود تسخیر یہ ہے۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ

تیسرا عمل سورہ قریش کا ہے جو کہ میں نے کئی بار آزمایا ہے اور مجھے رزلٹ سو فیصد ملا ہے۔ ایک دفعہ خالہ کے گھر بیٹھا تھا باتوں باتوں میں خالہ نے کہا کہ بارش کیلئے دعا کرو تو میرے ذہن میں سورہ قریش کا عمل آیا کہ چلو آج سورہ قریش کا عمل کا کرشمہ دیکھتا ہوں۔ میں نے 13 مرتبہ سورہ قریش اول وآخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھ کر دل کی گہرائیوں سے دعا کی۔ دعا کرنے کی دیر تھی کہ تھوڑی دیر میں بادل آئے اور خوب زور د شور کی بارش برسی حالانکہ بادل کی گرج چمک کا دور دور تک کوئی نشان نہ تھا۔ تین چار مہینے پہلے کی بات ہے لوڈشیڈنگ نے جینا حرام کردیا تھا۔ ایک دن گرمی نے بہت بُرا حال کردیا تھا اور مچھروں نے بہت تنگ کردیا تھا۔ اہلیہ نے کہا دعا کرد کہ لائٹ آجائے۔ مجھے سورہ قریش کا عمل یاد آیا اور 13 مرتبہ سورہ قریش اول وآخر تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا کی ابھی دعا پوری بھی نہیں ہوئی تھی کہ لائٹ آگئی اور ساری رات پھر لائٹ نہیں گئی۔ ویسے اور دنوں ایک گھنٹہ لائٹ آتی تو چار گھنٹے لائٹ نہ ہوتی۔ ایک دوست کے ساتھ کچھ غلط فہمی ہوگئی تو پھر ایک دن میں ان کے گھر جانے لگا تو ڈر رہا تھا کہ ایسا نہ ہو کہ کہیں وہ میری بے عزتی کردے یا بُرا بھلا کہے۔ میں نے سورہ قریش کا عمل پڑھا اور دعا کی۔ اس نے اور دنوں کی نسبت بہت عزت کی اور عزت کے ساتھ پیش آیا اس کے علاوہ میں نے بہت سی جگہوں پر اس عمل کو آزمایا' ہمیشہ کامیابی نصیب ہوئی۔ آپ بھی کریں اور فائدہ اٹھائیں۔

(سید نور عالم شاہ' ضلع کوہاٹ)

چڑیا کے بچے اور پیسے

میرا نام محمد اکبر مغل ہے' میرا تعلق میانوالی شہر سے ہے' میرے

ایڈیٹر عبقری کی اپیل

ایڈیٹر عبقری نے سابقہ ریاست بہاولپور کا انسائیکلوپیڈیا تیار کرنے کا عزم کیا ہے جس کے تقریباً چالیس والیم تک ہوسکتے ہیں۔ قارئین سے التماس ہے کہ ریاست بہاولپور کے حوالے سے کوئی تحریر مثلاً ریاست بہاولپور کی تاریخی حیثیت' بہاولپور کے آثار قدیمہ' شاہی مساجد' صحرائے چولستان' خاص طور پر عباسی خاندان کی خدمات کہ انہوں نے ریاست کیسے آباد کی۔ رعایا کے ساتھ ان کا حسن سلوک کیا تھا۔ ان کی دینی خدمات کیا تھیں۔ ریاست بہاولپور کے اولیاء کرام' شاہی قلعہ ومحلات کی معلومات' ریاست بہاولپور میں صحابہ کرامؓ ہیں' ان کے بارے میں معلومات نیز نواب آف ریاست بہاولپور سر صادق محمد خان عباسیؒ کے لوگوں کے ساتھ بیتے واقعات جو ہم بڑے بزرگوں سے سنتے چلے آرہے ہیں وہ تحریر کی شکل میں لکھ کر بھیجیں یا ریاست بہاولپور جو بہاونگر سے شروع ہوکر تقریباً رحیم یار خان تک ہے' کے بارے میں جو معلومات دے سکتے ہیں مثلاً کوئی کتاب' رسالہ یا کسی کتاب کا حوالہ جس میں یہ معلومات ملیں' نام وغیرہ بتادیں، قیمت دے کر ہم خود منگوالیں گے۔ جو حضرات ایسی معلومات کی کتابیں وغیرہ ہدیہ کرنا چاہیں وہ بھی ماہنامہ عبقری کے پتہ پر ارسال فرمائیں۔

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

دست کیلئے: کھجور کی گٹھلی کی راکھ 2 ماشے ٹھنڈے پانی کے ساتھ صبح' دوپہر اور شام استعمال کریں۔

دو بیٹے اور ایک بیٹی چھٹیاں گزارنے کی غرض سے لاہور اپنی نانی کے ہاں گئے ہوئے تھے۔ بچے ابھی چھوٹی کلاسز میں ہی تھے۔ یہ جو واقعہ میں آپ کو سنانے جا رہا ہوں یہ واقعہ لاہور راجگڑھ کا ہے۔ میرے بچوں کو چڑیا کے بچے پکڑنے کا بڑا شوق تھا۔ میرا بڑا بیٹا فجر کے وقت چڑیا کا بچہ پکڑنے کیلئے کچن کی چھت پر گیا تو کیا دیکھتا ہے کہ وہاں بہت سارے پیسے پڑے ہوئے ہیں جو تہہ کی صورت میں اکٹھے پڑے ہیں۔ میرا بیٹا وہ پیسے اٹھا کر نیچے لے آیا اور باقی بہن بھائیوں کو بتایا۔ انہوں نے یہ پیسے اپنے بیگ کی جیب میں رکھ لئے۔ اگلے دن وہ پھر فجر کے وقت چڑیا پکڑنے گیا۔ (کچن کی چھت کے ساتھ ہی پڑوسیوں کا درخت تھا) وہاں پھر اس نے بہت سارے پیسے دیکھے وہ پھر اٹھا لایا وہ روزانہ فجر کے وقت جاتا اور اسے روز پیسے ملتے یہ پیسے صرف فجر کے وقت ہی ہوتے تھے۔ باقی دن وہاں کچھ نہیں ہوتا تھا۔ خیر یہ سلسلہ کافی دن جاری رہا اور انہیں پیسے ملتے رہے۔ آخر ایک دن ان کے بیگ کی جیب اتنے سارے پیسوں سے بھر گئی کہ انہیں پیسے نکال کر بیگ میں رکھنا پڑے۔ جب یہ صورتحال درپیش ہوئی تو بچے ڈر گئے کہ کہیں ماموں اور باقی گھر والے یہ نہ سمجھیں کہ ہم نے پیسے چرائے ہیں۔ انہوں نے آپس میں مشورہ کیا اور اپنی چھوٹی خالہ کو بتا دیا۔ ان کی خالہ نے کہا ٹھیک ہے کل جب تم جاؤ گے تو مجھے بھی اٹھا دینا۔ اگلے دن صبح فجر کے وقت میرے تینوں بچے اور خالہ اٹھے اور میرا بڑا بیٹا چھت پر گیا باقی بچے اور ان کی خالہ سامنے برابر والی چھت پر کھڑے دیکھ رہے تھے۔ ان کی آنکھوں کے سامنے وہ وہاں سے پھر پیسے اٹھا کر لایا۔ نوٹ صرف 10 کے اور 5 کے ہوتے تھے جو اکٹھے تہہ کئے ہوئے ہوتے تھے۔ یہ سب دیکھ کر ان کی خالہ کو یقین آ گیا۔ اس کے بعد صرف دو تین دن مزید انہیں چھت سے پیسے ملے اس کے بعد وہ کافی دن چھت پر گیا لیکن اسے پیسے نہیں ملے۔ پیسے کافی زیادہ تھے۔ انہوں نے سارے پیسے اکٹھے کیے اور یہ تمام پیسے مسجد میں بھجوا دیے۔ ان کے ماموں دے آئے' بچوں کا خیال تھا کہ شاید اگر ہم خالہ کو نہ بتاتے تو ہمیں اور بھی زیادہ دنوں تک پیسے ملتے تھے لیکن وہ ڈر گئے تھے۔ اس لئے انہوں نے اپنی خالہ کو بتا دیا۔ اس کے بعد صرف دو تین دن ہی انہوں نے اپنی خالہ کی موجودگی میں پیسے اٹھائے لیکن اس کے بعد آج تک انہیں وہاں سے پیسے نہیں ملے۔ ایک کتاب اعمال قرآنی میں اس عمل کے بارے میں پڑھا تھا لکھنے والا لکھتا ہے کہ میں نے یہ عمل کیا ہے' دین اور دنیا دونوں ملے ہیں کسی اور سے بھی میں اس عمل کے بارے میں سنا تو پھر میں نے عمل کیا۔ گیارہ بار درود شریف گیارہ تسبیح یَا مُغْنِیُ اور گیارہ بار سورہ مزمل پھر گیارہ بار درود شریف۔ 40 دن عشاء کی نماز کے بعد پڑھا' اسی کی برکت سے میں حج بھی کر آیا اور رزق بھی مل رہا ہے۔ یہ نوٹوں والا سلسلہ بھی اسی عمل کی ایک کڑی ہے لیکن اس کیلئے اجازت شرط ہے۔

(محمد اکبر مغل' میانوالی)

قرآنی آیات سے صحت یابی

سورۃ الکافرون 1001 بمعہ تسمیہ پڑھی گئی اس کی برکت سے معذور بچہ صحت یاب ہو رہا ہے۔ پہلے وہ کھانا اگر ڈیڑھ گھنٹے میں کھاتا تھا اور پانی پیتے وقت سائیڈ سے بہہ جاتا تھا۔ اب وہ ماشاءاللہ جلدی کھا لیتا ہے اور پانی بھی آسانی سے پی سکتا ہے۔ اس بچے پر جو پڑھائی کی وہ منزل ہے اور سورۃ یونس کی آیت 81' 82 تھی۔ اس کے علاوہ ایک اور مریضہ جو کہ کینسر کی مریضہ ہے اس پر تین دن کثرت سے اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا وَّالَّذِيْنَ هُمْ مُّحْسِنُوْنَ اور منزل پڑھی گئی۔ اس کے علاوہ تقریباً سات دن سورۃ طٰہٰ کی آیت قُلْنَا لَا تَخَفْ اِنَّكَ اَنْتَ الْاَعْلٰى ○ وَ اَلْقِ مَا فِيْ يَمِيْنِكَ تَلْقَفْ (سورۃ طٰہٰ: ۶۸_۶۹) پڑھی گئی وہ مریضہ بھی اپنے آپ کو بہت بہتر محسوس کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ میرے بڑے بھائی جو کہ کالے یرقان کے مریض ہیں ان پر بھی تین دن سورۃ النحل روزانہ 101 بار پڑھ کر دم کی ہے۔ اسی ترتیب کے ساتھ ایک ہفتہ سورۂ یونس والی اور ایک ہفتہ سورہ طٰہٰ کی 80' 81 آیت اور کانوں میں ڈالنے کیلئے انہی آیات کا دم کیا ہوا تیل دیا گیا ہے وہ بھی ماشاءاللہ کافی بہتر ہیں۔ ایک مریضہ جو عرصہ پانچ سال سے ابرو کے سوجنے اور سر کی تکلیف میں مبتلا تھیں' وہ بھی کالے یرقان کی مریض ہیں۔ انہیں بھی الحمدللہ کافی فائدہ ہے۔ ایک بچی جو کہ گردے کی تکلیف کیلئے ہومیو پیتھک دوائی تقریباً چھ ماہ سے استعمال کر رہی تھی' ڈاکٹری علاج بھی کافی کروایا لیکن آرام نہیں آیا۔ اس پر جب منزل پڑھی گئی اور سورۃ بقرہ کی وَ اِنَّ مِنْهَا لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ والی آیت (۷۴) پڑھی گئی تو اللہ تعالیٰ نے اس بچی کو بھی شفایاب کر دیا۔ (زاہدہ' کوٹ رادھا کشن)

الرجی اور چھینکوں کیلئے

الرجی اور چھینکوں کے علاج کیلئے ایک نسخہ اپنے بہن بھائیوں کی خدمت میں پیش کر رہی ہوں۔ یہ نسخہ میں نے اپنے بیٹے پر آزمایا جس کا ہومیو پیتھک' حکمت اور ایلو پیتھک علاج کروا کر تھک گئی تھی۔ دو دفعہ اسلام آباد کی NIH لیبارٹری سے ٹیسٹ کروا کر انجکشن بھی لگوائے۔ اس علاج سے مزید سائیڈ ایفیکٹ ہوئے یعنی زبان میں لکنت ہونا شروع ہو گئی۔ بیماری اس قدر شدید تھی کہ صبح اٹھتے ہی واش روم میں جاتے وقت بیس بیس چھینکیں مارتا ایسی چھینکیں کہ چھت پھاڑ دے' اسے بدلتے ہوئے موسم' مٹی سے' خشک آٹے سے' پینٹ سے الرجی تھی' حتیٰ کہ کلاس سے بریک ٹائم باہر نہیں نکل سکتا تھا۔ اچانک کسی ملنے والی سے ملاقات ہوئی۔ ان کے سامنے ذکر کیا۔ اس نے یہ نسخہ بتایا۔ اس دوائی کو کھانے سے ہمیشہ کیلئے مکمل آرام آ گیا۔ اللہ کا شکر ادا کیا۔ پھر میں نے یہ نسخہ کئی ایسے مریضوں کو بتایا جو بیماری سے عاجز آ گئے تھے اللہ کے فضل و کرم سے ٹھیک ہو گئے۔ ایک ڈاکٹر طالب علم جو میری دوست کا بیٹا تھا' اسے بھی سخت الرجی تھی جونہی پڑھنے بیٹھتا آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا اور چھینکوں سے برا حال ہو جاتا۔ الرجی کی دوائیوں سے چند گھنٹے افاقہ رہتا' پھر یہی حشر ہوتا۔ اس نے اس دوائی کو نہ چاہتے ہوئے کھایا اور دو تین خوراک کھانے سے بہت بہتر ہو گیا اور ایک ہفتہ کھانے سے بالکل ٹھیک ہو گیا۔ نسخہ مندرجہ ذیل ہے۔

ھوالشافی: قسط شیریں' ایک چھٹانک' کلونجی ایک چھٹانک' دونوں چیزوں کو اچھی طرح صاف کر کے اچھی طرح پیس لیں۔ قسط شیریں کو دھونا نہیں' دونوں دوائیوں کو مکس کر لیں۔ صبح و شام ہمراہ پانی دیجئے۔ انشاءاللہ مکمل آرام آ جائے گا۔

(مسز ادریس' راولپنڈی)

اجوائن... درجنوں بیماریوں کا علاج

اجوائن ایک مفرد ہے اس کے پودے کا رنگ سفیدی مائل اور بیج سونف کی طرح حجم میں چھوٹے اور ذائقہ میں تلخ ہوتے ہیں اس کا پودا ہندوستان' ایران' مصر اور پاکستان میں عام پایا جاتا ہے۔ یہ کاشت بھی کیا جاتا ہے اور خودرو بھی ہے

اجوائن کا استعمال بطور دوا زمانہ قدیم بلکہ قبل از مسیح سے ہو رہا ہے۔ اس کا نباتی نام ptcuotic\ Ajowan ہے اور انگریزی میں omum seed کہتے ہیں۔ جبکہ زبان طب (فارسی) میں نانخواہ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اجوائن ایک مفرد ہے۔ اس کے پودے کا رنگ سفیدی مائل اور بیج سونف کی طرح حجم میں چھوٹے اور ذائقہ میں تلخ ہوتے ہیں۔ اس کا پودا ہندوستان' ایران' مصر اور پاکستان میں عام پایا جاتا ہے۔ یہ کاشت بھی کیا جاتا ہے اور خودرو بھی ہے۔ اطباء نے اس کا مزاج تیسرے درجے میں گرم خشک بتایا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سرد مزاج کے لوگوں میں مفید ہے اور بلغمی مزاج اور بلغمی امراض میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ اجوائن دو قسم کی ہوتی ہے جس اجوائن کا ذکر کیا جا رہا ہے اسے دیسی اجوائن کا نام دیا جاتا ہے۔ دوسری قسم اجوائن خراسانی ہے۔ یہ ایک مختلف چیز ہے۔ یہ تخم بھنگ کا نام ہے جس کے افعال و معالجاتی اثرات قطعی مختلف ہیں۔ تخم بھنگ جو خراسان سے ہندوستان آتے تھے اجوائن سے مشابہہ ہونے کے باعث اجوائن خراسانی کا نام دے دیا گیا ہے' حالانکہ ان دونوں میں بہت تضاد ہے۔

اجوائن کے کیمیائی تجزیے سے اس میں سے ایک جوہر ست اجوائن یا تھامول' کاربالک ایسڈ سے پچیس گنا زیادہ انٹی سپٹک ہے اور جسم پر اس کے مضر اثرات کاربالک ایسڈ کی نسبت نصف ہیں۔ طب میں اجوائن سے معجون نانخواہ' عرق نانخواہ اور شربت نانخواہ تیار کیے جاتے ہیں اجوائن پیٹ کے مختلف امراض جن میں درد معدہ' ریاح معدہ' بھوک کم لگنا' پیٹ کے کیڑے اور قولنج میں مفید ہے۔

اجوائن نہ صرف کھانے کو لذیذ بناتی ہے بلکہ ہاضم بھی ہے۔ افیون کے مضر اثرات زائل کرتی ہے اسی لئے اسے افیون کا مصلح قرار دیا گیا ہے۔ اجوائن جگر کے سدے کھولتی ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھری توڑتی ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ خوراک:۔ ۵ تا ۱۰ گرام حسب ضرورت۔

پیٹ کے کیڑے:۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو اجوائن میں شہد ملا کر چاٹنے سے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ **پیٹ درد:۔** پیٹ درد کی صورت میں اجوائن ۳ گرام۔ کالا نمک ڈیڑھ گرام ملا کر نیم گرم پانی سے کھانے سے پیٹ درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ **ریاح معدہ:۔** ایسی صورت میں اجوائن' کالی مرچ اور نمک میں پیس کر ہم وزن گرم پانی سے کھانے سے ریاح معدہ میں مفید ہے۔ **قولنج:۔** اجوائن ۱۲ گرام۔ نمک سینڈھا ۳ گرام ملا کر کھانا قولنج میں مفید ہے۔ **اسہال:۔** اجوائن کا عرق اور چونے کا پانی ملا کر پلانا اسہال میں مفید ہے۔ **ناف پھولنا:۔** اجوائن انڈے کی سفیدی میں ملا کر لگانا بچے کی ناف پھول جانے میں مفید ہے۔ **ہیضہ:۔** روغن اجوائن کے دو قطرے پانی میں ملا کر پلانا ہیضہ کے ابتدائی ایام میں مفید ہے۔ **چھوٹے بچوں کو قے اور دست:۔** ایسی صورت میں ماں کے دودھ کے ساتھ اجوائن کا استعمال مفید ہے۔ **زچہ کیلئے:۔** اجوائن اور سونٹھ کا ہم وزن سفوف ملا کر زچہ کے کھانے میں ملانے سے نہ صرف اس کا کھانا لذیذ ہو جائے گا بلکہ بدہضمی بھی نہیں ہوگی۔ **عرق اجوائن:۔** عرق اجوائن' فالج' رعشہ اور اعصاب کیلئے مفید ہے۔ ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے۔ **روغن اجوائن:۔** روغن اجوائن اور سفوف دارچینی ایک گرام ملا کر کھانے سے پیٹ درد جاتا رہتا ہے۔ اس تیل کی مالش جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ نظام ہضم کیلئے فائدہ دیتا ہے۔

فشاری سے صحت یابی

شام کو ڈاکٹر صاحب راؤنڈ پر آئے تو کہنے لگے کہ اگر آپ کے پاس یہ نسخہ تھا تو ٹیکوں سے پہلے کیوں نہ کھایا۔ (چوہدری نیاز احمد جہانیاں)

فشاری کے بارے میں عبقری میں پڑھا تو میں دو ڈبیاں لے گیا' میرے والد صاحب کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا تھا۔ میں نے ان کو صرف دو گولیاں رات کو اور دو صبح کو دیں تو انہوں نے کہا کہ میں اب بالکل نارمل ہوں۔ بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ سے جو غنودگی تھی وہ اب بالکل ختم ہوگئی ہے۔ اب تو ان کیلئے یہ نسخہ استعمال کرنا معمول بن گیا ہے۔ (2) میری والدہ کے گردہ میں پتھری تھی۔ اس کا آپریشن ملتان سے کروایا۔ آپریشن کے بعد ان کا بلڈ پریشر ہائی ہو گیا۔ انجکشن وغیرہ سے کنٹرول نہیں ہو رہا تھا تو میں نے سرجن ڈاکٹر سے کہا کہ اگر آپ اجازت دیں تو میں اپنا نسخہ استعمال کرلوں۔ دیسی دوائی کا نام سن کر ڈاکٹر صاحب کے چہرے پر ناگواری محسوس ہوئی مگر انہوں نے اجازت دے دی۔ میں نے گھر سے منگوا کر تین گولیاں کھلائیں' تین چار گھنٹے بعد دوسری خوراک دی۔ بلڈ پریشر نارمل ہو گیا۔ شام کو ڈاکٹر صاحب راؤنڈ پر آئے تو کہنے لگے کہ اگر آپ کے پاس یہ نسخہ تھا تو ٹیکوں سے پہلے کیوں نہ کھایا۔ اس صورتحال کو دیکھ کر وہاں موجود سٹاف نرس کہنے لگی کہ میں بھی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں۔ اگر کچھ فالتو ہوں تو مجھے بھی دے دیں۔ اس طرح وہ بھی فشاری استعمال کرنے لگی۔ (3) میری اہلیہ گورنمنٹ ملازم ہے ان کے دفتر میں کلرک (محمد اسحاق) نے اس دوائی کے بارے میں سنا تو کہنے لگا کہ میں تو اپنی بیوی کیلئے انگریزی ادویات لے لے کر تھک گیا ہوں۔ آپ مجھے بھی چند گولیاں دیں اگر موافق آ گئیں تو میں اور لے لوں گا۔ اب اس کی بیوی نے جو یہ گولیاں کھائیں تو وہ افاقہ محسوس کرنے لگی۔ ان کی طرف سے بھی ڈیمانڈ آ گئی کہ ہمیں تو دو ڈبیاں منگوا کر دیں۔ اس طرح اب وہ بھی فشاری استعمال کرتی ہے بلکہ اس سے آگے ان کے کئی اور عزیز بھی اس کو استعمال کر کے اس موذی مرض سے نجات پا رہے ہیں۔ (4) ایک معلمہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ تھی۔ ایک دن بتانے لگی کہ میں بلڈ پریشر کی وجہ سے رات کو سو بھی نہیں سکتی۔ رات جاگ کر گزار دیتی ہوں۔ سر درد بہت ہوتا ہے۔ اس کو فشاری کے بارے میں بتایا تو اس نے ہچکچاتے ہوئے چند گولیاں لیں۔ جب کچھ افاقہ ہوا تو پھر اور ڈیمانڈ کی اب وہ اس دوائی کے استعمال سے الحمدللہ ٹھیک ہے۔ اس کے بھائی کا بلڈ پریشر بھی بہت ہائی ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کو دل کی طرف سخت درد بھی ہونے لگتی ہے جو کہ ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اس نے بھی باقی ادویات کو چھوڑ کر فشاری شروع کی ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ مجھے جب بھی تکلیف ہوتی ہے تو میں فشاری استعمال کرتا ہوں۔ مجھے فوراً آرام آ جاتا ہے ان بہن بھائیوں کو فشاری نے نارمل زندگی گزارنے کی طرف گامزن کیا ہے۔

درد کو دور کرنا:۔ جسم کے کسی بھی حصے میں درد ہو تو سورۃ اللھب (پ 30) اگر درد کی جگہ لکھ کر باندھ دیا جائے تو درد گھٹ جائے۔

نعمتوں کی قدردانی کا احساس

(شازیہ فردوس، میلسی)

صحت مند آدمی اپنے رب کی مدد سے، اپنی تدبیر اور محنت سے مشکلات کو شکست دے سکتا ہے وہ اپنے ہر تعلق کو خوش اسلوبی کے ساتھ نبھاتا ہے۔ صحت کے ساتھ وہ اپنے رب کی عبادت میں ایک لذت و سرور محسوس کرتا ہے

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں، جن کا شکر انسان ادا نہیں کرسکتا۔ اگر انسان ساری زندگی اللہ کی عبادت کرتا رہے اور ایک لمحہ کیلئے بھی غافل نہ ہو، تب بھی وہ اس رب کریم کا شکر ادا نہیں کرسکتا۔

میں یہاں پر اللہ تعالیٰ کی کچھ نعمتوں کا ذکر کرنا چاہوں گی جو اگر کسی انسان کو حاصل ہیں تو وہ دنیا کا خوش قسمت ترین انسان ہے۔

1۔ **ایمان**:۔ وہ انسان جسے اللہ تعالیٰ نے مسلمان پیدا کیا اور پھر اس نے اپنی ساری زندگی اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکامات کی پیروی کرتے ہوئے گزاری۔ اس کا عقیدہ درست ہے اور اپنے رب پر اس کا پختہ ایمان ہے۔ آزمائشوں، تکلیفوں اور دکھوں میں وہ ثابت قدم رہتا ہے اور صبر کرتا ہے اور اپنے رب پر توکل کرتا ہے۔ خوشی، راحت اور آرام میں اللہ کا کثرت سے ذکر کرتا ہے اور اس کا ہر دم شکر ادا کرتا ہے۔ خوشی اور غم دونوں صورتوں میں اللہ کو بھولتا نہیں۔ پس اس نے فلاح پالی۔ دنیا اور آخرت میں کامران ہوا۔ اس سے بڑھ کر خوش قسمتی اور کیا ہوسکتی ہے۔

2۔ **عقل و شعور**:۔ عقل اللہ تعالیٰ کی ایک اور بہت بڑی نعمت ہے، عقل و شعور کی بدولت ہم نے اللہ کو پہچانا، اس کی کتاب قرآن پاک کو سمجھا، آج اسی عقل کی بدولت قرآن پاک کی ہزاروں تفاسیر ہمیں ملتی ہیں۔ اسی عقل کی بدولت اس دنیا کی ترقی ہے۔ اسی عقل کی بدولت ہمیں اچھے برے کی پہچان ہوتی ہے۔ بیوقوف شخص نہ دنیا میں کامیاب رہتا ہے اور نہ وہ اپنی آخرت سنوار سکتا ہے اور نہ دوسروں کیلئے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ایک عقلمند شخص دنیا میں بھی بہترین زندگی گزارتا ہے اور آخرت کے بارے میں بھی فکر مند رہتا ہے۔ وہ مخلوق کو بھی خوش رکھتا ہے اور خالق کو بھی۔ وہ مخلوق خدا کیلئے بھی فائدہ مند ہوتا ہے اور اپنی ذات کیلئے بھی۔ ایک عقلمند شخص قوم کی زندگی بدل سکتا ہے، تاریخ کا رُخ موڑ سکتا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ سپہ سالاروں اور بادشاہوں کے بروقت دانشمندانہ فیصلوں نے قوم کی زندگی بدل دی۔

3۔ **صحت و تندرستی**:۔ ایمان و عقل کے بعد صحت بھی اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ صحت نہ ہو تو ایمان و یقین ہونے کے باوجود وہ اللہ کی عبادت اتنی خوش اسلوبی سے ادا نہیں کرسکتا جیسے کہ اس کا حق ہے۔ ایک بیمار آدمی نہ تو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی دیگر نعمتوں سے لطف اندوز ہوسکتا ہے اور نہ ہی اپنی زندگی کی خوشیوں کو بھرپور طریقے سے انجوائے کرسکتا ہے اور نہ ہی اپنی زندگی کی مزید مشکلات کا سامنا کرنے کی اس میں ہمت رہتی ہے۔ صحت کیساتھ غریبی میں امیری ہے اور امیری میں بادشاہی ہے۔ ایک صحت مند آدمی اپنے زور بازو سے محنت سے ترقی کرسکتا ہے، اپنے بگڑے حالات سنوار سکتا ہے۔ اپنی زندگی میں آنے والی مشکلات، تکالیف، دکھوں کا مردانہ وار مقابلہ کرسکتا ہے۔ اپنے رب کی مدد سے، اپنی تدبیر اور محنت سے مشکلات کو شکست دے سکتا ہے وہ اپنے ہر تعلق کو خوش اسلوبی کے ساتھ نبھاتا ہے۔ صحت کے ساتھ وہ اپنے رب کی عبادت میں ایک لذت و سرور محسوس کرتا ہے۔ وہ ہر حیثیت میں اپنے فرائض، خوش اسلوبی کے ساتھ سرانجام دے سکتا ہے۔ وہ اپنی زندگی کی خوشیوں کو بھرپور طریقے سے محسوس کرتا ہے۔ اس لئے ہمیں چاہیے کہ ہم صحت میں زیادہ سے زیادہ اللہ کا شکر ادا کریں۔ اس کی عبادت میں کوتاہی نہ کریں اور اس مہلت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ ہم انسانوں کو اس وقت تک اللہ کی دی ہوئی کسی نعمت کی قدر نہیں ہوتی جب تک وہ ہم سے چھین نہ لی جائے۔ اس لئے ہر انسان کو چاہیے کہ وہ اللہ کی دی ہوئی ہر نعمت خواہ وہ چھوٹی ہو یا بڑی، شکر ادا کرے۔ ایسا نہ ہو کہ ناشکری کی سزا کے طور پر وہ نعمت آپ سے چھین لی جائے اور آپ کے پاس سوائے پچھتاووں کے کچھ نہ ہو۔ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کی قدر کیجئے اور اس کا شکر ادا کرتے رہیے وہ تو بڑا ہی رحیم و کریم ہے۔ ہم ہی غافل ہیں۔

کھانسی کیلئے بہترین نسخہ

اگر کھانسی کی شدت ہو اور گلے میں درد ہو تو تھوڑا سا ثابت کالا نمک لے کر آگ پر سرخ کرلیں، گلاس میں دو گھونٹ پانی لیں اس میں سرخ کیا ہوا کالا نمک ڈالیں اور فوراً پی لیں دن میں دو تین مرتبہ یہ عمل کریں انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

(بیگم یونس، راولپنڈی)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اب کے رمضان آیا تو بھی یہی دعا تھی۔ یا اللہ لیلۃ القدر نصیب ہو جائے۔ عبقری والوں کو اللہ جزا دے، آخرت، دنیا میں بہترین درجات عطا فرمائے، روحانی محفل کی اطلاع قبل از وقت دیتے ہیں۔ یوں بہت سکون ہے، سارے افراد گھر میں روحانی محفل کا اہتمام کرتے ہیں۔ راقمہ بھی بہت شوق سے روحانی محفل کی سعادت حاصل کرتی ہے۔ بس یہ روحانی محفل کا کمال ہے۔ اب کے بھی رمضان شروع ہوا۔ تو اللہ کی یہ فقیرنی بھکاریوں والی جھولی پھیلائے۔ اپنے رب سے رب کے نور کی سوالی تھی۔ کھانے کے اہتمام سے بے نیاز زیادہ وقت اللہ کا ذکر، اپنے تمام دکھ، تمام رنج و غم اللہ کے حوالے کرکے اللہ کے ذکر سے قلب کو منور کیا۔ اللہ سے یہی عرض تھی کہ یا اللہ تیری فقیرنی اتنی گناہگار ہے، کیا اس دنیا میں لیلۃ القدر کا جلوہ نظر نہیں آئے گا۔ اسی دکھ و کرب میں وہ مبارک شب آگئی۔ رمضان میں راقمہ کبھی بھی بیڈ روم میں نہیں سوتی۔ کیونکہ آسمانی نظارے ایسے حسین ہوتے ہیں کہ وہ تو دیکھ کر ہی محسوس کیا جاسکتا ہے۔ عشاء کے بعد چار پائی پر لیٹ کر دائیں ہاتھ میں تسبیح لے کر پڑھنے لگی اور نگاہیں آسمان پر گاڑھ دیں۔ اللہ کے نام، درود شریف غرض جو آیات زبانی یاد تھیں اللہ کے رسول ﷺ کے نام پڑھتی رہی۔ تین بجے شب اونگھ آگئی۔ تین بج کر پینتالیس منٹ پہ راقمہ نے محسوس کیا کوئی اس کا نام پکار رہا ہے اور کہہ رہا ہے کہ جنوب کی جانب نگاہ ڈالو دیکھو رب جلوہ گر ہے۔ واقعی جب راقمہ نے جنوب کی طرف دیکھا تو نور کا ہالہ تھا، مخصوص مقام پر دیکھا، جلدی سے بیٹی کو اٹھایا اس نے بھی جلدی سے آسمان کو دیکھا اور دعا کیلئے ہاتھ اٹھا دیئے۔ راقمہ نے تو وہی دعا مانگی جو حضرت عائشہؓ مانگا کرتی تھیں۔ وہ لمحات جو تھے اس کی کیفیات بیان سے باہر ہیں۔ وہ رب کا جلوہ جو دیکھا، چند سیکنڈ ہی رب کا نور نظر آیا۔ میں نے تو یہی محسوس کیا کہ آسمان سے نظر ہٹا کر جب اپنے گھر پر نگاہ ڈالی تو یہ پوری دنیا اور گھر صرف ایک کھنڈر نظر آیا۔ رب کا جلوہ جو نظر آیا تو صرف روحانی محفل کرنے کی وجہ سے۔ اب تو یہی دل چاہتا ہے کہ ہر پیاری عزیز چیز اللہ کی راہ میں دے دوں۔ پھر تو آسماں کے نظاروں کا مزہ آنے لگا۔ راقمہ نے مستقل رمضان کے بعد بھی صحن میں سونا پسند کیا۔ کسی کسی شب تو آسمان بہت حسین ہوتا۔ عجیب و غریب ہی نظارے نظر آتے۔ چھ شوال کو آسمان پر کیا دیکھتی ہوں کہ ایک ترتیب سے بے شمار فانوس ہیں اور ان میں نور کے قمقمے ہیں اور وہ شمال کی جانب سے جنوب کی طرف جارہے ہیں اور دیکھتے ہی دیکھتے میری نگاہوں سے غائب ہوگئے۔ اسی طرح آٹھ شوال کو آسمان پہ دیکھا کہ بہت ہی خوبصورت اور نازک دیئے ہیں یا قندیلیں ہیں۔ وہ بھی شمال کی جانب سے تیزی سے آتی ہیں اور جنوب کی جانب چلی جاتی ہیں۔ خاصی دیر یہ سلسلہ رہا۔ یہ نظارے دیکھ کر مجھے قلبی سکون ملا پھر تو سارا شوال ہی صحن میں سوتی اور آسمانی نظارے دیکھتی۔ یہ سب کچھ مجھے محترم حکیم صاحب کی دعاؤں اور روحانی محفلوں کے سبب نصیب ہوا۔ میری گذارش ہے کہ جو نہیں کرسکے روحانی محفل کی سعادت ضرور حاصل کریں۔ خصوصی طور پر بچوں کو شریک کریں۔ بارہ تیرہ سال کے بچے بچیاں بہت معصوم ہوتے ہیں انہیں پھر اچھی عادت ہوجائے گی۔ (اُمِ ابوذر، بہاولنگر)

آٹے کو خمیر سے بچانے کیلئے: آٹے کو خمیر سے بچانے کیلئے گوندھتے ہوئے آٹے پر گھی کی تہہ چڑھا دیں، اس سے آٹا کافی دیر تک محفوظ رہے گا۔

قسط وار سلسلہ
(تیسری قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

باورچی جن نے کہا کہ نیک صالح اور متقی جنات کا اصول ہے کہ جس گھر میں قیام ہوتا ہے اگر وہ گھر والے نیکی' قرآن' نماز' ذکر' صدقات' خیرات اور گھر میں نیک صالح لوگوں کو بلانا وغیرہ کی ترتیب پر قائم رہتے ہیں تو ہم ان کی معاونت کرتے ہیں

کیونکہ جب سورج گرہن ہوتا ہے تو اس وقت اس کی آنکھیں کچھ دیر کیلئے بند ہو جاتی ہیں اور یہ اڑ نہیں سکتا پھر یہ چھپ کر بیٹھ جاتا ہے۔ اگر موت لکھی ہو تو پھر شاہین کی اگر نظر پڑ جائے تو اس کا شکار ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کی خوراک سونے اور جواہرات کے ذرات ہیں اور یہ اسی پرندے کا سوپ ہے۔ یہ ایک گھونٹ آپ کی سردی کو فوراً ختم کر دے گا اور اگر دوسرا گھونٹ پی لیں گے تو آپ کو کبھی سردی نہیں لگے گی حتیٰ کہ آپ کے علاقے کی سخت سردی میں بھی آپ کو گرمی لگے گی اور سخت سردی میں آپ صحن میں یا چھت پر بستر بچھا کر سوئیں گے اور گرمی میں پھر آپ کا کیا حال ہوگا میں نے صرف ایک گھونٹ پیا واقعی دوسرے گھونٹ کی نوبت ہی نہیں آئی۔ گرم ترین لباس میں مجھے پہلے سردی لگ رہی تھی اب گرمی لگنے لگ گئی۔ پھر جنات کے ایک بڑے بوڑھے باورچی نے صحابی بابا نے میری ملاقات کرائی۔ نہایت بوڑھے بزرگ تھے۔ صدیوں ان کی عمر تھی۔ آنکھوں کی بھنویں ڈھلک کر آگے آ گئی تھیں اور انہوں نے آنکھوں کو بند کر دیا تھا۔ اب وہ خود پکاتے نہیں بلکہ نگرانی کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں حاجی صاحب نے بتایا کہ یہ وہ بزرگ ہیں جنہوں نے بڑے بڑے اولیاء کرام کے دسترخوانوں کی خدمت کی ہے۔ ان میں حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ۔ شیخ ابوالحسن خرقانی رحمتہ اللہ علیہ' شیخ فاتح شیبانی رحمتہ اللہ علیہ' حضرت علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ لاہور والے' حضرت معین الدین چشتی اجمیری' عبداللہ شاہ غازی کراچی والے' اس طرح بے شمار نام پکارے کہ مجھے یاد نہیں۔ ان کے جسم پر بڑے بڑے بال تھے' موٹے کپڑے کا پرانا ہلکے پیلے رنگ کا کرتا پہنا ہوا تھا۔ میں نے اس بوڑھے باورچی جن سے سوال کیا کہ تمام اولیاء کی مرغوب غذا کیا چیزیں تھیں۔ فرمانے لگے ہر درویش کا اپنا ذوق تھا جیسے حضرت علی ہجویری ہریسہ اور تازہ انگور' دیسی گھی میں بنی چوری اور بعض دفعہ سوکھی روٹی کے ٹکڑے بھی مزے لے لے کر کھاتے۔ حضرت بابا فرید شکر گنج کا واقعہ سنایا کہ ایک دفعہ مجھے سورۃ رحمٰن کی آیت ''فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ'' کا ورد بتایا (واقعۃً میں نے بھی کیا۔

جس طرح باورچی جن کو فائدہ ہوا مجھے بھی ہوا اور کئی بار ہوا۔ انہوں نے مجھے یہ عمل بخش دیا) کہ جب کبھی بے موسم کی چیز کھانے کو دل چاہے یا لمبا سفر مختصر کرنے کو دل چاہے' یا تم چاہو کہ میں اپنے بستر پر لیٹے لیٹے دنیا کے کسی ملک یا کسی شہر کی سیر کر لوں یا تم چاہو کہ کسی باکمال درویش جو اس دنیا سے رخصت ہو گیا ہو اس کی ملاقات ہو جائے یا اس سے باقاعدہ علم حاصل کروں تو بس یہ اس مخصوص طریقے سے پڑھو اسی وقت نظارے دیکھو۔ باورچی جن کہنے لگے یہ انہوں نے مجھے سالہا سال خدمت پر دیا تھا۔ انہیں ماش کی دال کالی مرچ اور بکری کے گوشت میں پکی بہت پسند تھی۔ میں نے باورچی جن سے پوچھا اپنی زندگی کا کوئی ناقابل فراموش واقعہ سنائیں۔ کہنے لگے بے شمار واقعات ہیں لیکن ان میں چند واقعات سناتا ہوں۔

کہنے لگے کہ ہمارے جنات کا اصول ہے یعنی نیک صالح اور متقی جنات کا کہ جس گھر میں قیام ہوتا ہے اگر وہ گھر والے نیکی' قرآن' نماز' ذکر' صدقات' خیرات اور گھر میں نیک صالح لوگوں کو بلانا وغیرہ کی ترتیب پر قائم رہتے ہیں تو ہم ان کی معاونت کرتے ہیں۔ ہاتھ بٹاتے ہیں۔ ہر کام میں مدد کرتے ہیں' ان کے دشمن کے وار کو خود روکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر جادو ہو جائے تو اس کو ختم کرتے ہیں۔ گھر والوں کو اطلاع کرتے ہیں۔ بعض اوقات خود ہماری نسل جنات سے ایسے شریر جنات کسی بچے کو دھکا دیتے ہیں۔ جسے عام طور پر گھر والے گرنا اور چوٹ لگنا کہتے ہیں۔ ہم ان کی حفاظت کرتے ہیں۔ باورچی جن نے اپنے ہاتھوں سے اپنی لٹکی بھنوؤں کو پکڑا ہوا تھا۔ انہیں چھوڑ کر' پتھر کا سہارا لے کر تسلی سے بیٹھے اور پھر بولے کہ چونکہ میرا اکثر وقت شہروں اور درویشوں کی خانقاہوں اور آستانوں پر گزرتا ہے موجودہ صدی کے ایک مشہور درویش (میں ان کا نام دانستہ نہیں لکھ رہا) کے گھریلو مزاج میں تقویٰ اور استغناء تھا' کسی قسم کا لالچ نہیں تھا۔ ہم اس درویش کی ہر طرح مدد کرتے حتیٰ کہ ایک بار کچھ شریر لوگ ان کی بہت نیک لیکن نہایت حسین بیٹی کیساتھ شرارت کا پروگرام بنا چکے تھے انہیں اس چیز کی خبر نہیں تھی' ہم نے ان شریر لوگوں کے پروگرام کو ختم کرایا اور ان کے منصوبوں کو انہی پر پلٹ دیا اور صرف اس بزرگ کو خبر کی۔ اس طرح کے بیشمار معاملات میں ان کی مدد کرتے رہتے تھے۔ لیکن ان کے وصال کے بعد ان کی اولاد پیر تو بن گئی لیکن وہ نیکی والی زندگی چھوڑ کر خالص دنیا داری میں پڑ گئے۔ پھر ہم نے خواب کے ذریعے انہیں اس بزرگ کی نسبت سے سمجھانے کی کوشش کی' کئی بار سائل یا درویش کے روپ میں انہیں نصیحت کر آیا لیکن مریدین کی کثرت اور مال کی آمد نے انہیں آخرت سے غافل کر دیا۔ پھر ان کی عورتوں کے سر سے دوپٹے اتر گئے' پھر انہیں سزا یہ دی کہ ان کے گھر میں بے چینی' بیماری' پریشانی' ایک مشکل سے نکلیں دوسری میں پڑ جائیں' دوسری سے نکلیں تیسری میں پڑ جائیں' نفسیاتی الجھنیں' حالانکہ وہ نفسیاتی الجھنیں نہیں تھیں وہ سزا تھی۔ (جاری ہے)

بے شمار فوائد

یَا حَکِیْمُ یَا حَنَّانُ یَا عَزِیْزُ جب سے یہ ورد پڑھنا شروع کیا ہے' اس سے مجھے بے شمار فوائد ہوئے ہیں۔ سب سے پہلے تو یہ کہ میرے شوہر نے عرصہ 5 سال سے چھپ کر شادی کی تھی اور تقریباً دو سال پہلے اس کو طلاق بھی دے چکا تھا لیکن مانتا نہیں تھا۔ اس ورد کو پڑھنے کے دوران وہ سب کچھ مان گیا اور اس سے کنارا بھی تقریباً کر چکا ہے۔ میں خود پانچ وقت کی نماز کے ساتھ باقاعدہ قران پاک کی تلاوت بھی کرنے لگی ہوں۔ میرے شوہر بھی پہلے نماز نہیں پڑھتے تھے لیکن اب وہ بھی نماز پڑھنے لگے ہیں۔ میرے بچے جو کہ ابھی چھوٹے ہیں ایک بیٹا ساڑھے آٹھ سال کا ہے اور دوسرا ساڑھے سات سال کا ہے' اللہ کے فضل سے دونوں نے قرآن پاک پڑھ لیا ہے اور فجر کی نماز باقاعدگی سے ادا کرتے ہیں۔ میرا اللہ تعالیٰ پر یقین بہت زیادہ مستحکم ہو گیا ہے۔ میں خود جو کہ پہلے بھی جھوٹ سے نفرت کرتی تھی لیکن اب جھوٹ بولنا بھی چاہوں تو نہیں بولا جاتا۔ میرے اندر بہت زیادہ اعتماد آ گیا ہے۔ پہلے اگر کسی برائی کو دیکھ کر دل میں برا محسوس کرتی تھی لیکن اب میں اس کا اظہار بھی کر سکتی ہوں۔ اسی طرح بہت سے چھوٹے بڑے فائدے ہیں جو کہ میں جانتی بھی ہوں اور نہیں بھی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا گو ہوں کہ مجھے روحانی فیض حاصل ہو جائے اور حکیم صاحب کی شکر گزار ہوں کہ مجھے راہ حق پر چلنے کا سیدھا راستہ بتایا۔ (رخسانہ شاہد)

جب تک قدرت و طاقت ہو: احسان کر کیونکہ انسان کی قدرت ہمیشہ باقی نہیں رہتی۔ (حکماء عرب)

بچھو کے انوکھے راز پائیں

شاہد حمید، لاہور

کبھی کبھار بچھوؤں کا ایک دوسرے سے آمنا سامنا ہو جائے تو لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ لڑائی کے بعد فاتح اپنے مفتوح کو ہڑپ کر جاتا ہے لیکن اگر ان میں دوستانہ روابط پائے جاتے ہوں تو وہ عجب بے ڈھنگے پن سے ایک دوسرے کو "ہیلو" کہہ کر ہاتھ بھی ملاتے ہیں

ایک مثل مشہور ہے: سانپ سلائے' بچھو رلائے (یعنی سانپ کے کاٹے ہوئے شخص پر غنودگی طاری ہوتی ہے اور بچھو کا ڈسا ہوا روتا اور چلاتا رہتا ہے)۔

جانوروں کے زمرے میں بچھو کرہ ارض کا سب سے قدیم باسی ہے۔ بچھو کا تعلق چیونٹیوں' چھوٹے چھوٹے کیڑے مکوڑوں اور دوسرے آٹھ ٹانگوں والے حشرات الارض کے خاندان سے ہے۔ پوری دنیا میں اس کی پانچ سو سے زائد مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ جسامت کے لحاظ سے ان میں اختلاف پایا جاتا ہے مگر شکل و شباہت ان کی یکساں ہوتی ہے۔ بعض بچھو تو جھینگا مچھلی سے گہری مشابہت رکھتے ہیں۔ بچھو بڑا ہی موذی اور خطرناک ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کے ڈسنے سے موت تو واقع نہیں ہوتی' مگر ناقابل برداشت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ ایک کمزور آدمی شاید اس کے ڈنک سے مر بھی جائے۔ بچھو کی مختلف اقسام میں سب سے خطرناک' زہریلا اور موذی "کالا بچھو" ہوتا ہے جس کی لمبائی 6 اور 8 سے دس انچ تک ہوتی ہے اور رنگت بہت سیاہ۔ کہا جاتا ہے کہ یہ بچھو اگر سانپ کو کاٹ لے تو وہ بھی اس کے زہر سے مر جائیگا۔

شکم کا اگلا حصہ اس کے سر اور جڑے ہوئے سینے پر مشتمل ہوتا ہے اور اس میں سات حلقہ نما حصے ہوتے ہیں۔ شکم سے پچھلا حصہ پانچ حلقہ نما ٹکڑوں میں بٹا ہوا اور دبلا پتلا سا ہوتا ہے۔ شکم کے پچھلے حصے میں اس کی دم ہوتی ہے جس کے آخری سرے پر ایک چھوٹی سی زہر کی تھیلی ہوتی ہے۔ اس تھیلی کے منہ پر ایک سخت' خم دار اور نوکیلا کانٹا ہوتا ہے' اسے ڈنک کہتے ہیں۔ ڈنک کا خم اس نوعیت کا ہوتا ہے کہ جب تک بچھو اپنے شکم کے پچھلے حصے کو اوپر نہ اٹھائے ڈنک کام نہیں دے گا۔ ڈنک مارنے کیلئے اسے اپنے جسم کے پچھلے حصے کو اوپر اٹھا کر آگے کو پھینکنا پڑتا ہے۔ اس کے ڈنک میں ایک چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے جس کے ذریعے وہ اپنے شکار کے جسم میں زہر داخل کرتا ہے۔ زہر کا ذخیرہ دم کے آخری حصے میں جمع ہوتا ہے۔

عام بچھو کے ڈس لینے کا اثر یہ ہوتا ہے کہ ڈسی ہوئی جگہ پر تیز درد ہوتا ہے اور وہ جگہ بالکل سن ہو جاتی ہے اور وہ جگہ پتھر کی طرح سخت ہو جاتی ہے۔ اس کا درد بھنور کی صورت میں ہوتا ہے۔ یہ بات بھی عام ہے کہ ڈسنے کے بعد جب تک بچھو زندہ رہے گا یہ درد بڑھتا جائے گا۔ کالے بچھو کے زہر کے اثرات "سنکھیے" سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس کے ڈنک سے سخت درد ہوتا ہے اور قوت گویائی سلب ہو جاتی ہے۔ منہ سے کثیر تعداد میں لعاب خارج ہوتا ہے۔ مریض سخت بے چین ہو جاتا ہے۔ سانس لینا دشوار اور اکثر اوقات موت واقع ہو جاتی ہے۔ بچھو دھوپ اور گرمی سے بہت گھبراتے ہیں اور اگر کبھی ایسے ڈبے میں انہیں بند کر دیا جائے جس میں گرمی زیادہ ہو تو یہ فوری طور پر مر جائیں گے۔ چلچلاتی دھوپ میں اسے چند منٹ رکھنے سے اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جب اسے دھوپ میں رکھیں تو پہلے پہل وہ ادھر ادھر بھاگنے کی کوشش کرے گا تاکہ کوئی سایہ مل جائے مگر تھک ہار کر وہ دیوانہ وار اپنے آپ پر ڈنک مارنا شروع کر دیتا ہے اور ہمیشہ ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتا ہے۔

اگرچہ بچھو انسان اور بعض جانوروں کا دشمن ہے مگر قدرت نے اس کے بھی بہت سے دشمن پیدا کر رکھے ہیں جو اس کو جان سے مار ڈالتے ہیں۔ میکسیکو کے گرم جنگلات اور وسطی امریکہ میں چیونٹیوں کی فوج ان پر پل پڑتی ہے اور آن کی آن میں بچھو تتر بتر ہو جاتے ہیں۔ افریقہ کے بندر ان کی دم کو علیحدہ کر کے بقیہ جسم کو مزے لے کر ہڑپ کر لیتے ہیں۔ ٹرانسکو کیزیا میں ایک چھپکلی کے پیٹ سے بچھو کے جسم کے کچھ حصے ملے تھے۔ الجیریا میں کچھ لوگ زندہ بچھو بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔ اریزونا میں مرغی کے چوزے اپنی چونچوں سے بچھوؤں کو مار ڈالتے ہیں۔ سیاہ چیونٹی اس کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ اگرچہ بچھو کبھی اس کے قابو میں نہیں آتا مگر بھولے سے اگر وہ اس کے ہتھے چڑھ جائے تو پھر اس کا بچ نکلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بچھو کے زہر کے علاج کیلئے تیر بہدف نسخہ یہ ہے کہ چند زندہ یا مردہ بچھوؤں کو سرسوں کے تیل میں ڈال کر ایک بوتل میں بند کر رکھیں اور جس جگہ بچھو نے کاٹا ہو وہاں پر یہ تیل لگا دیں۔ فوری طور پر یوں محسوس ہوگا گویا کسی نے برف کی پٹی لگا دی ہے۔ یہی عمل دہرانے سے درد میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ لیموں کا ست پانی میں حل کر کے بچھو کی کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے بھی کافی افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کا بہترین علاج تمباکو کی راکھ' مائع حالت میں امونیا' یا خشک حالت میں نوشادر' پگھلی ہوئی چربی' لیموں کا ست یا پوٹاشیم پرمینگنیٹ ہے۔ ان تمام اشیاء میں سے جو بھی دستیاب ہو اسے بچھو کے ڈسے ہوئے مقام پر لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔ بچھو کے ڈسے ہوئے زخم سے زہر نکالنے کیلئے لوہے کی بڑی سی چابی یا پستول کی نالی کو اس جگہ پر زور سے ملنا چاہیے۔ اس سے بھی زہر کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ بچھو کے کھانے کی رفتار چیونٹیوں کی طرح بہت سست ہوتی ہے اور یہ چھوٹے سے کیڑے کو کھانے کیلئے ایک گھنٹے سے زیادہ وقت لیتا ہے۔

قوتِ ارادی کی مدد پائیں

اگر آپ اپنی قوت ارادی کی کمزوری کی بناء پر پریشان ہیں تو اس کے واسطے اپنے انداز میں تبدیلی پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔

محمد سلطان' کراچی

دوسروں میں دلچسپی لیتے رہیے:۔ لوگوں سے محبت کریں' آپ کو محبت ملے گی۔ نفسیاتی علاج میں یہ سبق دوائی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے آپ پر جتنی توجہ مرکوز کریں گے' آپ نفسیاتی لحاظ سے اتنے ہی مریض ہوتے جائیں گے۔ ہر کسی سے یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ ہی کی خوشنودی اور آپ ہی کے مفاد کو اولیت دے' بلکہ ایسا رویہ اختیار کر لیں جیسے آپ دوسروں کے مسئلے حل کرنے کیلئے پیدا ہوئے ہیں۔ **اپنی مزاجی کیفیت تبدیل کیجئے:۔** اگر آپ اپنی قوت ارادی کی کمزوری کی بناء پر پریشان ہیں تو اس کے واسطے اپنے انداز میں تبدیلی پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔ محض خواہشات کر لینے سے کوئی فائدہ نہ ہوگا۔ خواہش کی بناء پر سمجھ بوجھ کی طاقت پیدا نہیں ہوتی۔ بہ الفاظ دیگر خواہش بغیر عمل کے بالکل بیکار شے ہے۔ **اٹھئے ہمت سے کام لیجئے:۔** اچانک یہ اعلان ہرگز نہ کر دیجئے کہ بس آج سے مجھے کبھی غصہ نہ آئے گا یا میں طیش میں آ کر کبھی بھی کچھ نہیں کہوں گا۔ اس کے بجائے اپنے دل میں اپنے آپ سے کچھ طے کر لیجئے کہ اگلے روز اگر مشکلات درپیش ہوں گی تو میں پرسکون رہوں گا۔ اس کے بعد اگلے روز اس فیصلے پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے اور اس عزم کو پھر دہرائیے۔ **آج کا کام کل پر نہ چھوڑیئے:۔** یہ تو عموماً بہت آسان کام ہے کہ پچاس سگریٹیں پینے کے بعد اداسی سے یہ کہہ دیا کہ بس اب آئندہ سگریٹ نہ پیوں گا۔ آپ نے دیکھا کہ یہاں سگریٹ چھوڑنے کا صحیح معنوں میں کوئی ارادہ نہیں۔ ارادہ تو اس وقت صحیح مانا جائے گا جب آدمی کل سے بھی کم سگریٹ پینے کا تہیہ کرے۔ اس سے یہ اندازہ ہو سکتا ہے کہ ہاں یہ واقعی کوشش کر رہا ہے۔ اگر کوئی کام بہت مشکل ہے تو اسے رفتہ رفتہ چھوڑنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ **زندگی کو اس طور سے مرتب کیجئے کہ قوتِ ارادی کو مدد ملے:۔** جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کا اصل مقصد کیا ہے تو پھر جہاں تک ہو سکے اپنی زندگی کو اس طرح مرتب کیجئے کہ آپ کا مقصد حاصل ہو جائے اگر آپ اپنی کسی کمزوری پر قابو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ترغیب و تحریص کی تمام چیزوں سے حتی الامکان دور ہی رہیے۔

لباس ایسا پہن:۔ لباس ایسا پہن کہ رعونت' تکبر' فخر اور اترانے کو جو تیری طبیعت میں موجود ہے ختم کر دے نہ کہ ان بیماریوں کو بھڑکا دے۔

(اس ماہ کا دکھی خط)

اللہ کے واسطے خط کا جواب دیجئے گا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

محترم حکیم طارق محمود صاحب! السلام علیکم

میں نے آپ کا ماہنامہ عبقری لگوایا ہوا ہے اور بہت شوق سے اس کا مطالعہ کرتی ہوں۔ آج آپ کی خدمت میں اپنا ایک مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ حکیم صاحب میرے اس خط کو نظر انداز مت کیجئے گا اس کو توجہ سے پڑھئے گا اور میرے لئے بہت دعا کیجئے گا۔

ہم دونوں بہنوں کی شادی ایک ہی گھر میں ہوئی ہے۔ میری بہن کی شادی کو اٹھارہ سال گزر چکے ہیں اور ان کے تین بیٹے ہیں۔ میرے بہنوئی میری بہن کے ساتھ بہت اچھے ہیں اور وہ لوگ بہترین ازدواجی زندگی گزار رہے ہیں اور میری شادی کو چھ سال گزر چکے ہیں اور میری ایک بیٹی ہے جو کہ ساڑھے تین سال کی ہے۔ میرے بہنوئی جو کہ میرے جیٹھ بھی ہیں وہ پنڈی میں مقیم ہیں اور وہاں ان کا اپنا گھر ہے۔ میرے سسر کی وفات ہو چکی ہے اور میری ساس حیات ہیں۔ جب میری شادی ہوئی تو میں شادی کے بعد پنڈی میں رہنے لگی یعنی ہم دونوں بہنیں ایک ہی گھر میں رہتی تھیں۔ ہم نے چار سال وہاں پر گزارے۔ ہم لوگ اکٹھے بہت خوش تھے اور سب ایک دوسرے کے کام آتے اور ہمارے گھر میں کوئی لڑائی جھگڑا نہ تھا۔ ہماری ساس ہمارے کہنے کے باوجود پنڈی نہ آتی تھیں۔ میری ساس اور نندیں ہمارا اتنا سلوک اور اتفاق دیکھ کر جل جاتیں اور میرے شوہر کو اپنی بھابھی اور بھائی کیخلاف کرتیں اور میرے شوہر مجھے کہتے کہ تم کوئی کام نہ کیا کرو۔ صرف بھابھی کام کریں گی۔ جب کہ میری بہن سکول ٹیچر ہے اور میں گھر پر ہی ہوتی تھی اور میرے بہنوئی اور بہن میرے میاں سے کوئی خرچہ بھی نہ لیتے تھے اور ہم تینوں کا خرچہ بھی وہی کرتے تھے تو میں اپنے میاں سے کہتی تھی کہ آپ کوئی خرچہ بھی نہیں دیتے تو میں گھر کا کام بھی نہ کروں یہ مناسب نہیں لگتا ہے۔ خیر میری ساس اور نندوں نے میرے شوہر کو میرے، میری بہن، بہنوئی اور میری امی، میرے بہن بھائیوں کے اتنا خلاف کر دیا ہے کہ وہ پنڈی چھوڑ کر چیچہ وطنی آ گئے۔ میرا میکہ بھی پنڈی میں ہے۔ جب ہم یہاں پر آ گئے تو میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ آپ کی جو بہنیں بیاہی ہوئی اور یہاں پر رہتی ہیں، وہ اپنے گھروں میں جائیں۔ اس کے نتیجے میں میری ساس اور نندوں نے میرے شوہر کو میرے خلاف کر دیا اور مجھ پر میرے شوہر، ساس اور نندوں نے چوری اور غلط قسم کے الزامات لگانے شروع کر دیئے اور یہاں تک کہہ دیا کہ میں اپنے بہنوئی کے ساتھ خراب ہوں اور میرے شوہر بھی ان سب الزامات میں ان کا ساتھ دیتے تھے اور مجھے مارتے، پیٹتے اور گالیاں دیتے تھے۔ میں لاکھ قسمیں کھاتی مگر میرے شوہر میری بات پر یقین نہ کرتے تھے۔ میں حیران تھی کہ میرا شوہر جو کہ مجھ سے اتنا پیار کرتا تھا، اسے کیا ہو گیا ہے۔ پھر مجھے کسی نے بتایا کہ میرے شوہر اور ان لوگوں نے تعویذ کر دیئے ہیں۔ پھر میری نساس نے اپنی دونوں بیٹیوں کو لے کر چیچہ وطنی شہر میں مکان بنا لیا اور وہ تینوں وہیں رہنے لگیں۔ مگر اب وہ جب بھی ہمارے گھر آتی ہیں تو پھر لڑائی شروع ہو جاتی ہے اور میرے شوہر ہر دوسرے تیسرے دن وہاں جاتے ہیں تو آتے ہی لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ میرے شوہر میری کسی بات کا یقین نہیں کرتے ہیں۔ میں سچ بھی بولوں تو یقین نہیں کرتے اور میری ساس نندیں جھوٹ بولتی ہیں تو وہ یقین کر لیتے ہیں۔ میری ہر بات کو شک کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ میری ساس اور نندوں نے میری بیٹی پر جادو کیا جس کی وجہ سے اسے بہت زیادہ موشن لگ گئے اتنے موشن لگنے سے بچی میں اس حد تک کیلشیم کی کمی ہوئی کہ اس کی ٹانگیں ٹیڑھی ہو گئی ہیں اور اب اسلام آباد میں National Institute of Handi Caped سے اس کا علاج ہو رہا ہے۔ وہ ہر پندرہ دن بعد بچی کو بلواتے ہیں مگر میرے شوہر اور میری ساس نندیں میری بچی کا علاج نہیں کروانا چاہتے ہیں۔ وہ بچی کو علاج کیلئے نہیں بھیجتے ہیں اور ایسا کوئی ادارہ یہاں پر نہیں ہے۔ میری بچی سے صحیح چلا نہیں جاتا ہے۔ مگر میرے شوہر بچی کا علاج نہیں کرواتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ اس کی ٹانگوں کو کچھ نہیں ہے۔ میری بچی معذور ہو رہی ہے مگر یہ لوگ مجھے علاج کیلئے بچی کو نہیں لے کر جانے دیتے۔ حکیم صاحب میں ماں ہو کر اپنی بچی کیلئے کچھ نہیں کر سکتی ہوں۔ میری بچی میری آنکھوں کے سامنے معذور ہو رہی ہے مگر میرے شوہر کوئی بات نہیں سنتے ہیں۔ میرے ماں باپ اور بہن بھائیوں کے ساتھ اتنی نفرت کرتے ہیں کہ ان کو بلانا تک گوارا نہیں کرتے ہیں۔ حالانکہ پہلے جب ہم پنڈی میں رہتے تھے تو میرے ماں باپ اور بہن بھائیوں کا اتنا خیال کرتے تھے اور بہت پیار و محبت سے پیش آتے تھے۔ مجھ سے میرے شوہر اتنی نفرت کرتے ہیں کہ مجھ سے بولتے بھی نہیں ہیں۔ صرف ضرورت کی بات کرتے ہیں اور اگر کبھی میں کوئی بات کرتی ہوں یعنی ضرورت کے علاوہ تو جواب نہیں دیتے ہیں۔ میں زندہ ہوتے ہوئے بھی مر گئی ہوں۔ مجھے میرے شوہر کہیں آنے جانے نہیں دیتے ہیں۔ خود بھی مجھ سے بولتے نہیں ہیں۔ گاؤں میں کوئی ہمارے گھر نہیں آتا اور نہ ہی مجھے کسی کے گھر جانے کی اجازت ہے۔ میں قید میں رہتی ہوں۔ میری بچی اپنی خالہ اور ان کے بیٹوں کے ساتھ بہت اٹیچ ہے وہ ہر وقت روتی رہتی ہے اور کہتی ہے کہ میں نے یہاں پر نہیں رہنا ہے۔ میں نے پنڈی جانا ہے۔ حکیم صاحب میرے شوہر نے اپنی ماں، بہنوں کے کہنے میں آ کر مجھے ایک سال کے اندر دو طلاقیں دے دی ہیں اور اگر اب میں ذرا سی بھی کوئی بات کروں تو کہتے ہیں کہ ایک طلاق رہ گئی ہے وہ لے لو اور یہاں سے چلی جاؤ۔ میں بہت پریشان ہوں، میں کیا کروں، ایک آخری امید پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ اللہ کے واسطے خط کا جواب دیجئے گا۔

(فقط ایک بیٹی)

بادی بواسیر کے لئے:۔ تارا میرا اور اسپغول ثابت ہم وزن ملا کر ایک چمچ صبح و شام لیں فائدہ ہونے تک مستقل استعمال کریں۔

سبزیاں اور پھل فالج سے بچاتے ہیں

زریاب نثار لاہور

جرنل آف میڈیکل کی رپورٹ کے مطابق دن میں پانچ مرتبہ پھل اور سبزیاں کھانے سے خون کی رکاوٹ سے لاحق ہونے والے فالج کے خطرے میں ۲۵ فیصد اور دس مرتبہ ان کے استعمال سے اس خطرے میں ۳۱ فیصد کمی ہو جاتی ہے

ناشتے کی اہمیت

حضور نبی اکرم ﷺ نے صبح ناشتے کی اہمیت پر توجہ دلائی ہے۔ طب اسلامی نے اس روشنی میں ناشتا کر کے نیا دن شروع کرنے پر اصرار کیا ہے۔ اب جدید سائنس بھی اس قول و فعل سے روشنی حاصل کر رہی ہے۔ حال ہی میں امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالے میں یہ بتایا گیا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن کم کرنے کیلئے صرف ایک ہی وقت کھانا کھاتے ہیں تو پھر آپ کیلئے صرف ناشتے پر اکتفا کرنا بہتر ہوگا۔ تین مریضوں کو روزانہ چار سو حراروں کی خوراک دن بھر میں صرف ایک بار دی گئی۔ ان میں سے دو مریض جو صرف صبح کو کھاتے تھے ان کا وزن زیادہ کم ہوا۔ ممکن ہے اس انگریزی کہاوت میں صداقت ہو کہ ناشتا کیجئے بادشاہ کی طرح، دوپہر کا کھانا کھایئے شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا کھایئے فقیر کی طرح۔

بچپن میں افسردگی

دس سال قبل معالجین اس بات پر ہنستے تھے کہ بچپن میں بھی افسردگی ہو سکتی ہے۔ بچپن تو ہنسنے کھیلنے کا زمانہ ہوتا ہے۔ فرائڈ کے معتقدین کہا کرتے تھے کہ افسردگی کے لئے آپ کی ''انا'' یا ''خودی'' بہت قوی ہونے چاہیے۔ ظاہر ہے بچوں میں یہ بات نہیں ہوتی، لیکن اب بچوں میں افسردگی نہایت وسیع پیمانے پر پائی جا رہی ہے۔ لہٰذا محققین اس پر سنجیدگی سے غور کر رہے ہیں۔ بڑوں کی طرح جو بچے اس کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ کھیل کود میں دلچسپی نہیں لیتے اور انہیں سونے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ یہ شکایت اکثر دماغ کی غیر معمولی حالت سے اور ان کیمیائی اجزاء سے ہوتی ہے جو اسے درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں نفسیاتی علاج کے ساتھ ساتھ ہمدردانہ اور مشفقانہ بات چیت مفید ہو سکتی ہے۔

مونگ پھلی سے الرجی

برطانیہ میں لوگ سبزی خوری کی جانب زیادہ متوجہ ہو رہے ہیں لیکن اسی کے ساتھ ان میں الرجی کی شکایت بھی بڑھ رہی ہے اور معالجین کی رائے میں اس کا ایک اہم سبب مونگ پھلی کا زیادہ استعمال ہے۔ ماہرین کے مطابق دودھ یا انڈوں کی طرح بعض بچوں میں مونگ پھلی کی وجہ سے الرجی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے بچوں کے والدین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کا الرجی کے ماہر سے معائنہ کرا لیں کیونکہ ابتداء میں علاج اور پرہیز سے اس الرجی سے نجات آسان ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ برصغیر پاک و ہند میں بھی خاص طور پر کچی مونگ پھلی کے بارے میں مشہور ہے کہ اسے کھانے کے بعد پانی پینے سے سخت قسم کی خارش اور فساد خون ہوتا ہے اس کے برخلاف بھنی ہوئی مونگ پھلی کا استعمال مضر ثابت نہیں ہوتا۔

سبزیاں اور پھل فالج سے بچاتے ہیں

یقیناً یہ بات آپ کے علم میں کئی بار آ چکی ہے کہ اچھی صحت کیلئے سبزیاں اور پھل زیادہ کھانے چاہئیں، کیونکہ ان کے استعمال سے سرطان اور بلڈ پریشر سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ جرنل آف میڈیکل کی رپورٹ کے مطابق اب یہ بات بھی ثابت ہو گئی ہے کہ دن میں پانچ مرتبہ پھل اور سبزیاں کھانے سے خون کی رکاوٹ سے لاحق ہونے والے فالج کے خطرے میں ۲۵ فیصد اور دس مرتبہ ان کے استعمال سے اس خطرے میں ۳۱ فیصد کمی ہو جاتی ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے خون کی گٹھلیاں نہیں بنتیں جو فالج کا سبب ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے بہترین سبزیاں اور پھل گوبھی، پالک اور ترش پھل ہوتے ہیں۔

ایک آیت کا کمال

میرے ایک قریبی ساتھی جو ابھی جوان ہیں مگر گوناں گو عوارض کا شکار ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ خطرناک بیماری وہم تھا۔ وہ تقریباً 20 منٹ میں وضو کرتے تھے۔ 2 رکعت نماز کی نیت باندھتے تو کم از کم آدھا گھنٹہ لگتا۔ عشاء کی نماز تو وہ گھر پر ہی پڑھتے تھے۔ میں نے توجہ سے اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پڑھنے کو کہا۔ انہوں نے توجہ سے پڑھا۔ الحمدللہ ان کے وضو کرنے کا وقت 20 منٹ سے 5 منٹ پر آ گیا اور دو رکعت نماز بھی آدھے گھنٹے کی بجائے 7، 8 منٹ میں ادا کرنے لگے، صحت کے لحاظ سے بھی کافی افاقہ ہوا اب اللہ کے فضل سے وہ دن بدن بہتر ہو رہے ہیں۔ (لیصل شمسی)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کیلئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد یَا کَرِیْمُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

خوشی کو دائمی اور ابدی نہ خیال کرے کیونکہ جس کو ایک زمانہ خوش کرتا ہے اسے کئی زمانے رنج دیتے ہیں۔ (حکماء عرب)

رازکوامانت بنانے کا ثمرہ

دیوان سنگھ مفتون

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

اعتماد کشی جرم ہے

پنجاب کے مارشل لاء کے بعد لاہور میں کانگریس کی جانب سے تحقیقاتی کمیٹی قائم ہوئی۔ پنڈت موتی لعل نہرو اور پنڈت مالویہ جیسے بڑے بڑے لیڈروں کے علاوہ مہاتما گاندھی بھی تشریف لائے اور شہادتیں شروع ہوئیں۔ سردار سردول سنگھ کویشر شہادتیں جمع کر رہے تھے۔ خالصہ کالج کے ایک لڑکے نے سردار سردول سنگھ کو بتایا کہ امرتسر کے واقعے جلیانوالہ کے بعد جب خالصہ کالج کے طلباء نے ہڑتال کردی اور غم وغصہ کا اظہار کرنے کیلئے مجمع کی شکل اختیار کی تو اس شور کو سن کر مسٹر داون (انگریز پرنسپل) لڑکوں کے پاس آئے اور ان کو تسلی دیتے ہوئے اپنی بے بسی کا اظہار کیا اور کہا کہ وہ ہندوستانیوں کے خیر خواہ ہیں اور جنرل ڈائر نے گولی چلانے سے پہلے جب امرتسر کے تمام یورپینز کو جمع کر کے فائر کرنے کے متعلق رائے لی تھی تو میں (یعنی مسٹر داون) نے جنرل ڈائر سے صاف الفاظ میں کہا تھا کہ اس انڈسکریمنیٹ شوٹنگ (اندھا دھند گولی چلانے) کو میں نے پسند نہیں کیا۔

سردار سردول سنگھ کویشر نے جب یہ سنا تو وہ بہت خوش ہوئے۔ فوراً پنڈت مالویہ کے پاس پہنچے اور کہا کہ مسٹر داون انگریز ہیں۔ انگریزوں کا کریکٹر ہے کہ وہ جھوٹ نہیں بولتے۔ اگر مسٹر داون کو تحقیقاتی کمیٹی میں طلب کیا جائے تو وہ یقیناً یہ کہہ دیں گے کہ وہ اس وقت بھی اس خونریزی کو اندھا دھند سمجھتے تھے اور جائز قرار نہ دیتے تھے اور انہوں نے یہ الفاظ طلباء کے سامنے کہے تھے۔

سردار دول سنگھ سے مسٹر داون کے الفاظ سن کر پنڈت مالویہ بھی بہت خوش ہوئے اور یہ فیصلہ کیا گیا کہ راقم الحروف (ایڈیٹر "ریاست") جو اس وقت سردار سردول سنگھ کے ساتھ بطور پریس کے نمائندہ کے (کیونکہ اس زمانہ میں ایڈیٹر "ریاست" لاہور کے ایک اخبار میں کام کرتا تھا) امرتسر جائے اور مسٹر داون سے انٹرویو کر کے بیان لے اور وہ بیان اخبارات میں شائع کیا جائے تاکہ بطور شہادت کام میں لایا جاسکے۔

اس مشورہ کے بعد پنڈت مالویہ اور سردار سردول سنگھ مہاتما گاندھی کے پاس گئے۔ تمام واقعات بیان کئے اور چاہا کہ مہاتما گاندھی جی اس سکیم کے ساتھ متفق ہوں۔ پنڈت مالویہ اور سردار سردول سنگھ کا بیان سن کر مہاتما گاندھی نے جو الفاظ کہے وہ یہ تھے:

"مسٹر داون نے اگر پرائیویٹ طور پر لڑکوں سے یہ بات کہی تو یہ ایک قسم کا ان پر اعتماد کیا۔ مسٹر داون کے اس اعتماد کے ساتھ ہمارا غداری کرنا اور اس سے ناجائز فائدہ اٹھانا بری بات ہے۔ اس لئے میں اس سکیم کے ساتھ متفق نہیں ہوں اور میں کسی قیمت پر بھی مسٹر داون کے اس اعتماد کا ناجائز فائدہ نہ اٹھانے دوں گا جو انہوں نے لڑکوں پر کیا"۔

مہاتما گاندھی کے یہ الفاظ سن کر پنڈت مالویہ اور سردار سردول سنگھ دونوں سن ہو گئے اور کچھ نہ کہہ سکے۔ چنانچہ اس سکیم کو یوں ہی چھوڑ دیا گیا اور مسٹر داون کے بیان لینے کا خیال ترک کر دیا گیا۔

اس واقعہ اور مہاتما گاندھی کے کریکٹر کا راقم الحروف پر یہ اثر ہوا کہ جب کسی نے راز کی بات کہی اس کو ہمیشہ ایک امانت کے طور پر چھپائے رکھا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ درجنوں مہارانیوں اور بیگمات نے اپنے شوہروں اور عزیزوں کیخلاف اطلاعات دیں اور خطوط لکھے۔ "ریاست" کے ناظرین اور نامہ نگاروں نے بھی ہمیشہ اطلاعات دیں۔ مگر ان خطوط اور اطلاعات کو ناجائز استعمال کرنے کا کبھی خیال تک نہیں آیا اور اس مسئلہ پر سوچنے کو بھی ہمیشہ کمینہ پن سمجھا۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا، کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

(معذرت)۔ اشد مصروفیات کی وجہ سے حکیم صاحب سے کچھ عرصہ فون پر رابطہ ممکن نہ ہو گا لہٰذا قارئین نوٹ فرما لیں جیسے ہی دوبارہ سلسلہ بنے گا قارئین کو اطلاع کر دی جائے گی جس کیلئے قارئین سے معذرت ہے۔

حاجت پوری ہونا: اَلْخَافِضُ پانچ سو بار پڑھنے سے حاجت پوری اور اَلرَّافِعُ ستر بار پڑھنے سے ظالموں سے امن ہو۔

(بقیہ: سکھ حکیم کا نایاب تحفہ)

ہے۔ کتنے معذور بچے مرد عورت جن کی ٹانگیں اور بازو سوکھ گئے تھے جب انہیں یہ مالش کیلئے دیا گیا تو انہیں انتہائی فائدہ ہوا چند ماہ میں بے شمار لوگ چلنے پھرنے کے قابل ہو گئے۔ ایسے لوگ جو سردیوں گرمیوں میں سر باندھ کر سوتے ہیں۔ انہیں سر میں سردی لگتی ہے۔ اس تیل کی سر پہ مالش کریں اور پھر قدرت ربی کا مشاہدہ کریں۔ ٹوٹی ہڈی کا درد چوٹ کا درد روڈ ایکسیڈنٹ ہو یا کوئی اور حادثہ ہو ایسے تمام درد اور چوٹ کیلئے یہ مالش اور اس کا استعمال بہت مفید ہے ہزاروں تجربات ہو چکے ہیں۔ رعشہ کیلئے نہایت کارآمد دوائی ہے جب ہاتھ پاؤں یا سر کانپتا ہو تو اس تیل سے مالش کریں اور کھانے کو دیں۔ واضح رہے جو حضرات صرف مالش کرنا چاہتے ہیں انہیں مالش سے بھی خوب فائدہ ہوگا۔ لقوہ فالج کے جتنے بھی مریضوں نے اس کو استعمال کیا کبھی مایوس نہیں ہوئے کوئی جلدی کوئی دیر سے ضرور صحت یاب ہوئے۔ ایک انوکھا تجربہ یہ ہوا کہ وہ بچے جو سوکھ گئے تھے ہڈیاں ہی ہڈیاں تھیں اور قریب المرگ تھے جب ان بچوں کو اس کی مالش کرائی گئی تو انہیں بہت نفع ہوا۔ مستقل مزاجی شرط ہے جلدی نہ کریں۔

(بقیہ: لڑکی غائب کیوں ہوئی خوبصورت دلہن)

نہیں کر سکتا کیونکہ تم میرے لئے نامحرم ہو۔ وہ عورت پھر ہنس کر بولی چلو تم نہیں آتے تو میں تمہارے پاس آتی ہوں یہ کہہ کر وہ میری طرف بڑھی تو میری نظر اس کے ننگے پاؤں پر پڑی یہ دیکھ کر میرے اوسان خطا ہو گئے کیونکہ اس عورت کے پاؤں الٹے تھے۔ یہ دیکھنا تھا کہ مجھے پسینہ آ گیا اور میں وہاں سے دوڑ پڑا اور اتنی تیز رفتاری سے بھاگا کہ مجھے کچھ ہوش نہ رہا۔ شکر ہے میں اس عورت کی جانب بڑھا نہیں تھا۔ جب میں دوڑ رہا تھا تو میرے کانوں میں اس عورت کے یہ الفاظ سنائی دیئے کہ تم خوش قسمت ہو کیونکہ تم نے میری طرف آنے کی غلطی نہیں کی۔ اگر تم میرے پاس آ جاتے تو بچ کر نہیں جا سکتے تھے۔ اس واقعہ کو کافی عرصہ گزر چکا ہے مگر جب بھی یہ واقعہ یاد آتا ہے تو میرے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اب میں نے سنسان اور اندھیری جگہوں پر جانا بالکل چھوڑ دیا ہے۔ اب ہمارے استاد جب بھی ملتے ہیں تو ہمیں آیت الکرسی یاد کرنے کو ضرور کہتے ہیں۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

ایڈیٹر

ورزش سے دن کا آغاز کیجئے

حکیم محمد سعید شہیدؒ

آج کی مصروف زندگی نے انسان کو اس قدر مشکل میں جتلا کر دیا ہے کہ وہ اپنی حیات وصحت سے بھی غافل ہو گیا ہے۔ غفلت کی یہ بڑی عجیب قسم ہے' مگر یہ غفلت بڑی خطرناک ہے۔ ہمیں جاگنا چاہیے' حرکت میں آنا چاہیے

''حرکت میں برکت ہے'' مجھے معلوم نہیں کہ یہ مقولہ کس کا ہے' مگر میں نے یہ بات اپنے بچپن سے اپنی والدہ سے سنی ہے وہ اپنی عمر کے بہتر سال تک یہ مقولہ دہراتی رہیں۔ میں سمجھ نہیں سکتا کہ ایک انسان کیلئے جو اپنے مقصد پیدائش کو پورا کرنے کا عزم رکھتا ہو اور جو دنیا میں ایک مفید انسان بننا چاہتا ہو اور جو صحت مند اور کارآمد زندگی گزارنے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس سے بہتر کوئی مقولہ ہو سکتا ہے۔ اتنا پڑھنے کے بعد اور اتنا سمجھنے کے بعد آپ انتہائی سکون وتسلی کے ساتھ غور کیجئے کہ کیا حرکت کے بغیر آپ کوئی بھی کام کر سکتے ہیں؟

جسم انسانی ایک ایسی حیاتیاتی مشین ہے کہ جس میں تبدل وتعمیر کا سلسلہ ابتدائے حیات سے انتہائے حیات تک جاری رہتا ہے' مختصراً یہ جسم خلیات (سیلز) کا مرکب ہے اور یہ خلیات مرتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات لیتے رہتے ہیں اور حیات وصحت کا سلسلہ اسی طرح باقی وجاری رہتا ہے۔ یہ ایک فطری عمل (پروسس) ہے جسے جاری رہنا چاہیے اور خوبی کے ساتھ یہ عمل فطری اسی صورت میں جاری رہ سکتا ہے کہ جسم میں حرکت ہو۔ کیونکہ حرکت ہی وہ شے ہے جو پرانے خلیوں کو ختم کرتی ہے اور نئے خلئے ان کی جگہ لیتے ہیں اور جسم پھر تازہ ہو جاتا ہے۔ اگر حرکت نہ ہو اور انسان سستی کا پلندہ ہو کر پڑا رہے تو فطری عمل سست ہو جائیگا اور صحت وتازگی نہیں' بڑھاپا آ جائیگا۔

ایک موٹر کار کو مثال بنانا چاہیے۔ اس میں انسان جیسے سارے ہی پرزے موجود ہیں۔ اس موٹر کی غذا پٹرول ہے یا ڈیزل ہے' موٹر کو یہ غذا ملتی ہے تو وہ چلتی ہے۔ یہ غذا نہ دیجئے موٹر چلنی بند ہو جائے گی' موٹر کو کھڑا رکھئے' حرکت نہ دیجئے اس کے کل پرزوں کو زنگ لگ جائے گا۔ تار وغیرہ تو گل کر رہ جائیں گے' ایسی موٹر سستی کا پلندہ ہوگی۔ اب سستی کے اس پلندے کیلئے پیٹ یعنی ٹینک میں پٹرول یا ڈیزل ڈالے جائینگے تو اس کا انجام آپ خوب جانتے ہیں کہ کیا ہو سکتا ہے۔

زندگی تو بس یہ ہے کہ انسان متحرک ہو' ہر شعبہ زندگی میں ایک روح رواں ہو اور ہر فعل وعمل میں شعلہ جواں ہو اور ماہ تاباں ہو۔ اچھا انسان وہی ہے جو حرکت میں رہے اور حیات کی ساری برکت حاصل کرلے۔ برکت حرکت کرنیوالے کی ملکیت ہے۔

اپنی ہر صبح کا آغاز حرکت سے کیجئے' ورزش سے کیجئے' ٹہلنا' دوڑ لگانا' تیرنا' گھڑ سواری' کھیلنا وغیرہ سب ورزش ہے۔ حیات وصحت کیلئے ورزش ضروری ہے۔ آج کی مصروف زندگی نے انسان کو اس قدر مشکل میں جتلا کر دیا ہے کہ وہ اپنی حیات وصحت سے بھی غافل ہو گیا ہے۔ غفلت کی یہ بڑی عجیب قسم ہے' مگر یہ غفلت بڑی خطرناک ہے۔ ہمیں جاگنا چاہیے' حرکت میں آنا چاہیے۔ بے شک حیات وصحت پر آپ کا حق ہے۔ مگر ایک پہلو اور بھی ہے' جس پر آپ کو غور کرنا چاہیے اور وہ یہ ہے کہ آپ کی صحت آپ کے ملک کیلئے بھی ضروری ہے۔ قوم وملت کا ہر فرد اگر تندرست وتوانا اور متحرک ہے تو اس کا واضح مطلب یہی ہو سکتا ہے کہ پاکستان توانا وتندرست ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ صحت مند رہنا ایک حق بھی ہے اور آپ کا فرض بھی ہے۔ اس طرح نصب العین صحت ملی ٹھہرا۔ میری رائے میں اس سے زیادہ اچھا نصب العین دوسرا کوئی نہیں ہو سکتا۔

''حرکت میں برکت ہے'' مقولے کے معنی اب بالکل واضح ہو گئے۔ لہٰذا ہر صبح کا آغاز آپ حرکت سے کیجئے۔ اگر آپ کے پاس اتنا زیادہ وقت نہیں ہے تو پھر آپ اپنے گھر ہی میں ورزش کیجئے۔ میں آپ کو صرف دس منٹ کی ورزشیں بتاتا ہوں' میں تو اپنی صحت کیلئے ٹینس بھی کھیلتا ہوں' دوڑتا بھی ہوں اور حسب موقع یہ ورزشیں بھی کرتا رہا ہوں۔ مصروف تو میں بھی بہت ہوں' مگر اپنی صحت کیلئے ورزش ضرور کرتا ہوں۔

ورزش نمبر 1:۔ دو کرسیاں لیجئے ان پر ہاتھ رکھ کر بازو موڑ کر نیچے گہرائی میں آہستہ آہستہ جائیے۔ جہاں تک جا سکیں پھر سابق پوزیشن میں آ جائیے۔ تھکنے پر ٹھہر جائیں' پھر شروع کر دیں یہاں تک کہ تھک جائیں' یہ ایک بہترین ورزش ہے اسے تمام عمر ترک نہیں کرنا چاہیے۔

ورزش نمبر 2:۔ یہ خوب گہرے سانس لینے کی ورزش ہے۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھ اوپر لے جائیں اور اوپر لے جاتے ہوئے خوب گہرا سانس اندر لیجئے اس کے بعد ہاتھ نیچے لائیے' ہاتھ نیچے لاتے لاتے سانس باہر نکالئے اس طرح کہ گویا پھیپھڑوں میں اب ہوا بالکل باقی نہیں رہی ہے۔ اسی طرح چند منٹ کیجئے' ورزش نمبر 1 کے بعد یہ ورزش ضروری ہے۔

ورزش نمبر 3:۔ یہ گویا اوپر سے نیچے خیالی رسی کو کھینچنا ہے' ہاتھوں کی مٹھیاں بنا کر ایک دوسرے پر رکھ لیجئے۔ نیچے کا ہاتھ اوپر کے ہاتھ کو اوپر لے جائے اور اوپر کا ہاتھ نیچے کے ہاتھ کو نیچے دبائے۔ اس زور کے ساتھ دونوں ہاتھ سر کے اوپر تک لے جائیے اور اسی کشمکش کے ساتھ نیچے ناف تک لے آئیے۔ بار بار یہی ''رسہ کشی'' کیجئے۔ یہاں تک کہ بازو تھک جائیں۔

ورزش نمبر 4:۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا لیجئے جیسا کہ تصویر میں ہے اور ایک دوسرے کے مقابل کیجئے اور اس طرح کھینچتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر تک لے جائیے اور اسی طرح کھینچتے ہوئے نیچے ناف تک لائیے سینے کیلئے بہترین ورزش ہے بار بار کیجئے یہاں تک کہ تھک جائیں۔

ورزش نمبر 5:۔ سینے کیلئے ایک اور بہترین ورزش جو ورزش نمبر 4 کی تکمیل کیلئے ہے' سیدھے کھڑے ہو جائیے' ایک ہاتھ کی مٹھی دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں فٹ کر دیں اور پوری قوت کے ساتھ مٹھی والے ہاتھ سے ہتھیلی والے ہاتھ کو دھکیل دیں اور نیچے تک لے آئیں۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ سے کریں۔

ورزش نمبر 6:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پیروں کے درمیان ۲۴ انچ کا فاصلہ کر لیجئے۔ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رکھ لیجئے۔ نیچے جھکنا شروع کیجئے' گھٹنے نہ مڑنے پائیں اور دایاں ہاتھ زمین کو چھوئے' اس کے بعد بایاں ہاتھ زمین تک لائیے۔ اسی طرح باری باری کرتے رہیے' یہاں تک کہ تھک جائیں' پیٹ کیلئے ایک بہترین ورزش ہے۔

ورزش نمبر 7:۔ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں ہاتھ کھول کر پھیلائیے' اس کے بعد ہاتھ بالکل اس طرح قائم رکھتے ہوئے جسم کو دائیں جانب پوری طرح موڑ لیجئے۔ پیر اپنی جگہ قائم رہیں پھر جسم کو بائیں طرف موڑئیے بار بار کیجئے یہاں تک کہ تھک جائیں۔

پیشاب کی جلن: ہلدی کا استعمال پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔☆ **منہ کے چھالے:** خشک دھنیا چوستے رہنے سے دور ہو جاتے ہیں۔

عبقری پڑھنے کے بعد

ایڈیٹر کی ڈاک

ایڈیٹر کو شب و روز تلخ و شیریں ڈھیروں ڈاک موصول ہوتی ہے چند خطوط آپ کی نذر ہیں۔

جناب محترم طارق محمود چغتائی صاحب

بعد سلام عرض ہے کہ آپ کا رسالہ ''عبقری'' بہت ذوق و شوق سے پڑھتی ہوں۔ تمام سلسلے ہی بہترین ہیں۔ اتنا اچھا اور بہترین ماہنامہ شاید ہی میری نظروں سے گزرا ہو۔ میری والدہ پڑھتی تھیں تو انہوں نے ہی مجھے پڑھنے کیلئے دیا اور میں دیوانی ہو گئی۔ آپ کا ہفتہ وار درس ہدایت پڑھ کر آنسو رواں ہو جاتے ہیں اور ایمان پختہ ہو جاتا ہے۔ خدا آپ کو نیکیوں کا اجر دے (آمین)۔ اس رسالے میں چھوٹے ٹوٹکے اور کچھ پڑھنے کا عمل کسی مقصد کیلئے جو کہ قارئین حضرات بھیجتے ہیں۔ صدقہ جاریہ ہی ہے۔ ان میں سے کچھ عمل میں نے کئے بہت فائدہ ہوا جو بھیجتے ہیں ان کو ثواب اور آپ کو زیادہ ثواب کہ آپ شائع کرتے ہیں۔ قارئین کی تحریریں' آپ کا خواب اور تعبیر' قارئین کے سوال قارئین کے جواب' روحانی بیماریوں کا روحانی علاج' نفسیاتی گھریلو الجھنیں' جسمانی بیماریوں کا شافی علاج' خواتین پوچھتی ہیں وغیرہ تمام سلسلے ہی لاجواب ہیں۔ حکیم صاحب' مجھے لکھنے کا شوق ہے ابھی نووارد ہی ہوں۔ آپ کی حوصلہ افزائی درکار ہے۔ ایک مضمون لکھ کر بھیج رہی ہوں کہ شاید اس رسالے کی زینت بن سکے۔

(فریحہ اعجاز' لاہور)

محترم حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب

السلام علیکم! ایک مرتبہ اپنے عزیز کے گھر جانا ہوا تو وہاں مجھے انہوں نے عبقری رسالہ دکھایا۔ میں نے اسے پڑھا مجھے بہت پسند آیا اور گھر آ کر اپنے اخبار فروش سے اس رسالہ کا ذکر کیا اور عبقری کا اجراء کروالیا۔ اب میں اسے باقاعدگی سے پڑھتی ہوں۔ بہت سے لوگوں کے مسئلے مسائل حل ہوتے دیکھے۔ (سلمیٰ شاہین)

محترم ایڈیٹر صاحب

السلام علیکم! سب سے پہلے تو آپ کے اس ماہنامے اور اس کوشش کے بارے میں کہنا چاہوں گی۔ جس سے آپ لوگوں کی خدمت کر رہے ہیں۔ آپ کی خدمت بے مثال ہے۔ میری نظروں سے عبقری کے چند ایک شمارے گزرے جو واقعی لاجواب ہیں۔ جس میں آپ لوگوں کی روحانی جسمانی' نفسیاتی غرضیکہ ہر بیماری کا علاج بلا معاوضہ کر رہے ہیں۔ جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ حکیم صاحب میرے کچھ مسائل ہیں جن کے معاملے میں آپ کی رہنمائی چاہتی ہوں۔ میں اپنی زندگی کو بدلنا چاہتی ہوں۔ اپنے مذہب کے مطابق اپنے اللہ کی چاہت کے مطابق اور اس راہ میں میرے لئے عبقری مشعلِ راہ ثابت ہو رہا ہے۔

(پاکیزہ' وزیر آباد)

محترم حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ

محترم حکیم صاحب تقریباً 10 ماہ سے میرے ایک عزیز مجھ کو بہت مجبور کر رہے تھے کہ آپ "ماہنامہ عبقری" لیں۔ بس کچھ مصروفیات اور لاپرواہی کی وجہ سے میں لیٹ ہو گیا اور بالآخر اب آخر عبقری کا مطالعہ کیا تو بہت خوشی ہوئی کہ آپ دین کا کام کر رہے ہیں اور ساتھ ساتھ لوگوں کی تکالیف اور بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں اور لاکھوں لوگوں کو فیض یاب کر رہے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی آپ پر خاص مہربانی ہے کہ آپ کے ہاتھوں سے لوگ شفایاب ہو رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کی محنت کا پھل دے۔ عبقری رسالہ کے آخر میں مختلف کورس کے بارے میں پڑھا اور پھر میری سوچ تھوڑی سی منفی ہوئی جیسا کہ ہمارے معاشرے میں حکماء صاحبان اکثر فراڈ بازی کر رہے ہیں۔ پبلسٹی اور مختلف طریقوں کے ذریعہ لوگوں کو لوٹ رہے ہیں۔ خاص کر مردانہ امراض خاص ہیں اور پھر کچھ منٹوں کے بعد میری سوچ واپس اپنی جگہ پر آ گئی کیونکہ میں نے اس رسالے کے اندر کہیں بھی کوئی اشتہار نہیں دیکھا جبکہ کسی بھی رسالے کو چلانے کیلئے اشتہار سب سے بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ حالانکہ میں پہلی دفعہ عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں اور مجھے یقین ہے کہ آپ دکھی انسانیت کی خدمت کر رہے ہیں اور اسلام کو پھیلا رہے ہیں۔ مختلف وظائف کے ذریعے اور دوائیوں کے ذریعے لوگ فیض یاب ہو رہے ہیں۔

(غلام یٰسین' آفیسرز کالونی ملتان)

محترم حکیم صاحب

السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میں ایک ادنیٰ سی قاری ہوں آپ کے عبقری شمارے کی دلدادہ ہوں اور ہر مہینے اس کے آنے کا انتظار رہتا ہے۔ بہت بہترین شمارہ ہے اور اس میں سب واقعات اور وظیفے سب ایک دوسرے سے بڑھ چڑھ کر ہیں۔ جو وظیفے آتے ہیں ان کی میں پابندی کرتی ہوں' نماز کی پابند ہوں۔ حکیم صاحب آپ سے ملنے کی بڑی خواہش ہے۔ آپ مجھے اپنے والد کی طرح محترم ہیں۔ حکیم صاحب! میرے پاس کچھ شمارے مس ہو گئے ہیں وہ اگر آپ کے پاس ہوں تو بڑی مہربانی ہوگی کہ وہ مجھے بذریعہ ڈاک بھجوا دیں۔ میں آپ کی مشکور ہوں گی۔ اتنی اچھی باتیں' اقوال زریں' واقعات' وظائف گھر بیٹھے ہم پڑھ کر عمل کر کے اپنے بہت سے مسائل حل کر سکتے ہیں جو صرف عبقری میں ہی حل سکتا ہے۔ میں تو تاحیات اس کو ہر قیمت پر خریدنے کیلئے تیار ہوں (انشاء اللہ)۔ روحانی محفل میں خصوصی دعا میں شامل کریں' ہر مہینے کے شمارے کی روحانی محفل میں شامل ہوتی ہوں۔ آپ کی دعاؤں کی طالب۔

(سردار بیگم)

محترم ایڈیٹر صاحب

مجھے مطالعہ کا جنون کی حد تک شوق ہے اس لئے میں اکثر کتابوں کی تلاش میں پھرتا رہتا ہوں۔ جب عبقری شائع ہونا شروع ہوا تو میں نے خریدا اور یہ مجھے موجودہ وقت کے تمام رسالوں اور ڈائجسٹوں سے بالکل جدا لگا۔ تب سے اب تک شاید ہی کوئی شمارہ ہو جو میں نے نہ پڑھا ہو اور اس عرصے میں میری زندگی میں بہت زیادہ تبدیلی آئی ہے اور میں نے اس رسالے سے جسمانی اور روحانی دونوں طرح کا فیض حاصل کیا ہے۔ خصوصاً درسِ ہدایت' قارئین کی خصوصی تحریریں اور رسالے میں موجود باکس بہت لاجواب اور بے مثال ہوتے ہیں اور جو واقعی دلوں کے راز ہوتے ہیں اور میں نے اکثر ان کو آزمایا بھی ہے۔ اس شاندار رسالے کو پھیلانے پر میں آپ کو مبارکباد پیش کرتا ہوں اور آپ کے لئے اور آپ کے معاونین کیلئے دعاگو رہتا ہوں اور اس رسالے کو پھیلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا رہتا ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ مخلوقِ خدا کو نفع پہنچے۔ اللہ اس صدقہ جاریہ کو تاقیامت جاری و ساری رکھے اور اسے تمام امت کے لئے نفع اور ہدایت کا ذریعہ بنائے۔ (آمین) دعاؤں کا محتاج

(محمد ابوبکر' کراچی)

تمام لوگوں کو دیکھا کہ فضیلت کی تمنا ضرور رکھتے ہیں، مگر اس کے حاصل کرنے کے لئے کسی کو کم راغب پاتا ہوں۔ (جالینوس)

حروف مقطعات کے ہوشربا کمالات

قارئین سارا قرآن الف سے ی تک حروف ابجد ہی کے مجموعے کا نام ہے ہر حرف پر تاثیر ہے۔

حروف مقطعات نورانیات یہ ہیں جس کی ان کو سمجھ آ گئی سمجھو ہدایت مل گئی الٓمٓ الٓر کٓھٰیٰعٓصٓ طٰہٰ طٰسٓ یٰسٓ صٓ قٓ نٓ جو شخص ان کو ترتیب الٰہی کے ساتھ یعنی اس طرح سے الٓمٓ الٓر کٓھٰیٰعٓصٓ طٰہٰ طٰسٓ حٰمٓ قٓ س ن چاندی کی انگوٹھی پر نقش کرے اور اعمال صالحہ اختیار کرے اس کی تمام حاجتیں پوری ہوں گی اور عجائب لطف الٰہی جو بیان سے باہر ہے ملاحظہ کرے گا۔ اللہ تعالیٰ توفیق دینے والا ہے۔ شیخ ابوالحسن حرالی رحمتہ اللہ فرماتے ہیں ان حروف کے خواص بارہا ہم نے دیکھے ہیں۔ بعض اہل علم فرماتے ہیں کہ ہم نے حضرت امام عبدالرحمٰن بن عوف زہری رحمتہ اللہ علیہ کے ہاتھ کی لکھی ہوئی چند سطریں دیکھی ہیں کہ وہ ان حروف کو ہر ایک مال و اسباب کی حفاظت کے واسطے لکھا کرتے تھے۔ ”اے اللہ حفاظت کر آل محمد کے وسیلے سے اور ساتھ الٓمٓصٓ اور کٓھٰیٰعٓصٓ اور حٰمٓ عٓسٓقٓ نٓ قٓ وَالْقُرْاٰنِ الْمَجِیْدِ وَالْقَلَمِ وَمَا یَسْطُرُوْنَ“ حضرت امام کمال رحمتہ اللہ علیہ جب دریا دجلہ میں سوار ہوتے تو ان حروف کو جو اوائل سطور میں ہیں پڑھتے کسی نے ان سے اس کا سبب دریافت کیا تو فرمایا ”میں جس چیز پر ان کو پڑھتا ہوں یا لکھتا ہوں خشکی یا تری میں وہ محفوظ رہتی ہے اور غرق یا تلف ہونے سے بچ جاتی ہے“۔ بعض علماء جب دریا کے سفر کا ارادہ کرتے تو ٹھیکری یا کاغذ پر ان حروف کو لکھ کر اپنے ساتھ رکھ لیتے۔ جب دریا کا طوفان شروع ہوتا اس کاغذ کو اس میں ڈال دیتے طوفان ختم ہو جاتا اور بعض صالحین سفر میں ان کو اپنے ساتھ رکھا کرتے تھے کسی نے ان سے اس کا سبب دریافت کیا تو فرمایا کہ ان کی برکت ہم پر ظاہر ہو گئی ہے۔

حفاظت کا عمل:۔ ان کے سبب سے جان و مال محفوظ رہتی ہے اور رزق کشادہ ہوتا ہے اور چور و دشمن ، درندوں اور حشرات سے میری حفاظت رہتی ہے یہاں تک کہ میں مکان کو واپس ہوتا ہوں ذکر ہے کہ کسی بزرگ کی لڑکی نے سوتے سوتے اٹھ کر کسی جگہ پیشاب کر دیا جو پیشاب کی جگہ نہ تھی اس وقت ایک جن اس کو چمٹ گیا اور لڑکی بیہوش ہو گئی۔ ان بزرگ نے اٹھ کر یہ الفاظ پکار کر پڑھے حٰمٓ عٓسٓقٓ نٓ وَالْقَلَمِ وَمَا یَسْطُرُوْنَ ان کے پڑھتے ہی وہ جن بھاگ گیا اور پھر نہ آیا۔ جو شخص ان حروف نورانیہ کو چاندی کی گول تختی برج ثور کے طالع میں جب کہ قمر بھی اس میں نقش کر کے اپنے پاس رکھے بہت نفع حاصل ہو۔

حضرت امیر المومنین امام علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں واقعہ بدر سے ایک روز پہلے میری حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی میں نے ان سے کہا مجھ کو کوئی ایسی دعا فرمایئے جس سے میں دشمنوں پر غالب ہوں۔ حضرت خضر علیہ السلام نے فرمایا یہ دعا پڑھو۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ بِحَقِّ الٓمٓ وَالٓمٓ وَالٓمٓصٓ وَالٓرٰ وَالٓمٓرٰ وَ کٓھٰیٰعٓصٓ وَ طٰہٰ وَطٰسٓمٓ وَیٰسٓ وَصٓ وَحٰمٓ وَحٰمٓ وَ حٰمٓ عٓسٓقٓ وَ حٰمٓ وَحٰمٓ وَحٰمٓ وَقٓ وَنٓ یَامَنْ ھُوَ ھُوَ یَامَنْ لَّااِلٰہَ اِلَّا ھُوَ اغْفِرْلِیْ وَانْصُرْنِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

کٓھٰیٰعٓصٓ حٰمٓ عٓسٓقٓ 5 بار لکھتے ہیں پھر دعا پڑھی جاتی ہے۔ اَللّٰھُمَّ یَاھَادِیْ یَاکَرِیْمُ یَاعَلِیْمُ یَابَاقِیْ یَااِلٰھِیْ اَقْضِ حَاجَتِیْ اور اپنی حاجت کا نام لے دنیاوی ہو یا دینی پوری ہو گی لیکن کٓھٰیٰعٓصٓ میں ایک راز پوشیدہ ہے کاف کافی ہے اور ہادی اور باری سے اور عین علیم اور صاد صادق سے اسی طرح عبداللہ بن عمرؓ اور عبداللہ بن عباسؓ اس طرح دعا کیا کرتے تھے۔ یَاکَافِیُ یَابَارِیُٔ یَاھَادِیُ یَاعَلِیْمُ یَاصَادِقُ اِفْعَلْ لِیْ کَذَا وَکَذَا اور بعض کہتے ہیں اسم اعظم یہی ہے۔

(بقیہ: مچھیرے کا قصہ)

میں مچھلی والے کے پاس جا کر اس سے معافی مانگتے‘ اسے کہہ سن کر راضی کر لیتے اور کسی صورت میں مچھلی کو اپنے لئے حلال کر لیتے تو تمہارا ہاتھ یوں کاٹا نہ جاتا۔ اس لئے اب بھی جاؤ اور اس کو ڈھونڈ کر اسے خوش کر و ورنہ تکلیف پورے بدن میں پھیل جائے گی۔ اس شخص نے کہا میں نے یہ سنا تو مچھلی والے کو پورے شہر میں ڈھونڈنے لگا‘ آخر ایک جگہ اس کو پالیا۔ میں اس کے پیروں پر گر پڑا اور انہیں چوم کر رو رو کر کہا میرے آقا تمہیں اللہ کا واسطہ مجھے معاف کر دو۔ اس نے مجھ سے پوچھا تم کون ہو؟ میں نے بتایا میں وہ شخص ہوں جس نے تم سے مچھلی چھین لی تھی۔ پھر میں نے اس سے اپنی کہانی بیان کی اور اسے اپنا ہاتھ دکھایا۔ وہ دیکھ کر رو پڑا اور کہا میرے بھائی میں نے اس مچھلی کو تمہارے لئے حلال کیا‘ کیوں کہ تمہارا حشر میں نے دیکھ لیا۔ میں نے اس سے کہا میرے آقا ’خدا کا واسطہ دے کر میں تم سے پوچھتا ہوں کہ جب میں نے تمہاری مچھلی چھینی تو تم نے مجھے کوئی بددعا دی تھی۔ اس شخص نے کہا ہاں میں نے اس وقت یہ دعا مانگی کہ اے اللہ! یہ اپنی قوت اور زور کے گھمنڈ میں مجھ پر غالب آیا اور تو نے جو رزق دیا اس نے مجھ سے چھین لیا اور مجھ پر ظلم کیا اس لئے تو اس پر زور کا کرشمہ دکھا۔ میرے مالک اللہ نے اپنا زور تمہیں دکھا دیا۔ اب میں اللہ کے حضور توبہ کرتا ہوں اور وعدہ کرتا ہوں کہ نہ کسی پر ظلم کروں گا اور نہ ہی کسی ظالم کی مدد کروں گا۔ انشاء اللہ جب تک زندہ رہوں گا اپنے وعدے پر قائم رہوں گا۔

حادثہ سے بچ گیا

اللہ تعالیٰ کے کرم سے گاڑی بحفاظت دونوں جانب سے بچ بھی گئی اور معجزانہ طور پر کسی کو ذرا بھر چھوٹ بھی نہیں

یہ 2006ء کی گرمیوں کا واقعہ ہے کہ میں اپنے دفتری کام سے رات کو دیر سے فارغ ہوا۔ رات اندھیری تھی۔ تیز ہوا کے ساتھ بارش بھی زور سے ہو رہی تھی۔ میں گاڑی پر ڈرائیور کے ہمراہ جہانیاں کو جا رہا تھا۔ راستے میں حسب معمول میں یَا حَافِظُ۔ یَا حَفِیْظُ۔ یَا رَقِیْبُ یَا وَکِیْلُ۔ یَا سَلَامُ کا ورد کرتا جا رہا تھا کہ اچانک راستے میں سڑک کے بیچ میں ایک موٹر سائیکل والا کھڑا موٹر سائیکل سٹارٹ کر رہا ہے۔ غالباً وہ اسٹارٹ نہیں ہو رہا تھا۔ اس کے ساتھ ایک عورت عین سڑک کے بیچ میں کھڑی تھی اور ایک موٹر سائیکل کے پچھلی طرف کھڑی تھی۔ ہمارا اور ان کا فاصلہ تقریباً 100 فٹ رہ گیا اور سامنے سے ٹرک بھی آ رہا تھا۔ اب کوئی سبیل بچنے کی نظر نہیں آ رہی تھی۔ اگر سیدھے جاتے تو موٹر سائیکل والوں پر گاڑی چڑھ جاتی تھی۔ اگر دائیں جانب کرتے تو ٹرک سے ٹکراتا تھا۔ بائیں جانب گہری کھائیوں میں پانی بھرا کھڑا تھا۔ اچانک میرے منہ سے زور زور سے یہی ذکر نکلنا شروع ہو گیا۔ کہ اچانک ڈرائیور نے گاڑی دائیں جانب کاٹی۔ اللہ تعالیٰ کے کرم سے گاڑی بحفاظت دونوں جانب سے بچ بھی گئی اور معجزانہ طور پر کسی کو ذرا بھر چھوٹ بھی نہیں‘ ڈرائیور اچانک گاڑی کھڑی کر کے کافی دیر سوچتا رہا اور کہنے لگا کہ میں نے گاڑی دائیں جانب کاٹنے کا سوچا بھی نہیں تھا۔ مجھے نہیں معلوم کہ کیسے گاڑی اس طرف کو گئی ایسے لگا جیسے گاڑی کسی نے اٹھا کر ادھر رکھ دی۔ ورنہ میں تو بائیں جانب کاٹنے کا سوچ رہا تھا۔ تو میں نے ڈرائیور سے کہا کہ جس ذات کا ذکر کرنے کی میں آپ کو بار بار یاد دہانی کرواتا ہوں اسی کے ذکر کی بدولت آج یہ بچت ہوئی ہے۔ راستے بھر میں جس کو یا حَافِظُ۔ یَا حَفِیْظُ۔ یَا رَقِیْبُ یَا وَکِیْلُ۔ یَا سَلَامُ کہتا آیا ہوں۔ اسی نے اپنے مقدس ناموں کی وجہ سے ہماری حفاظت کی ہے۔ اس دن سے میرا معمول اور بھی زیادہ پختہ ہو گیا ہے کہ سفر میں اس ذکر کو کثرت سے کرتا ہوں اور میرا اللہ میری حفاظت فرماتا ہے۔

(بحوالہ ”مجھے شفا کیسے ملی“ اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)

آشوب چشم دور ہو:۔ سورۃ القمر (پ 27) لکھ کر باندھے سے آشوب چشم اور لکھ کر دھو کر پینے سے طحال رفع ہو۔

واصف رضا

عبادات گاہوں کے سائنسی فائدے

یورپ کے مشہور تحقیق دان سوسن پارکر کہتے ہیں کہ یورپ میں جاری مختلف تحقیقات کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ باقاعدگی سے عبادت کرنے والے لوگوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بہت کم ہے۔ بہ نسبت ان لوگوں کے جو عبادت نہیں کرتے

جسمانی صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان جب تک روحانی طور پر صحت مند نہ ہو وہ جسمانی طور پر بھی صحت مند نہیں رہ سکتا۔ امریکہ کے ایک مشہور ہیلتھ کلب میں ایک بڑے سے بورڈ پر یہ حروف لکھے تھے "پ ا ع ق ک آ ہ ہ ج ک ذ ت ن ح ک ج س ہ"۔ ایک شخص نے ان کا مطلب پوچھا تو اس کلب کے منیجر نے اس کی یوں تشریح کی "پراعتماد عبادت ایسی قوتوں کی آماجگاہ ہوتی ہے جن کے ذریعے تعمیری نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں"۔ وہ شخص حیران ہو کر بولا "ایک ہیلتھ کلب میں مجھے اس قسم کی چیز کی بالکل توقع نہیں تھی۔" منیجر نے جواب دیا "میں ایسے طریقے استعمال کرتا ہوں۔ میرا ان پر بھرپور اعتقاد ہے۔ پر اعتماد عبادت آپ کی تخلیقی قوتوں کو بڑھاتی ہے۔"

موجودہ دور میں لوگ ایک مرتبہ پھر مذہب کی طرف رجوع کرنے لگے ہیں کیونکہ انہیں محسوس ہوا ہے کہ عبادت ان کی تعمیری طاقتوں کو بڑھانے میں بڑی مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ ایک مشہور ماہر نفسیات کہتا ہے "انسان میں ذاتی مسائل کا حل تلاش کرنے کیلئے عبادات سے بڑھ کر کوئی اور طاقت نہیں۔ یہ طاقت مجھے حیران کردیتی ہے۔"

صحت' مذہب' عبادت اور جدید سائنسی تحقیق:۔ یورپ کے مشہور تحقیق دان سوسن پارکر کہتے ہیں کہ یورپ میں جاری مختلف تحقیقات کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ باقاعدگی سے عبادت کرنے والے لوگوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بہت کم ہے۔ بہ نسبت ان لوگوں کے جو عبادت نہیں کرتے۔ باقاعدگی سے عبادت کرنے والے لوگوں میں خودکشی کا رجحان اور ذہنی تناؤ کی شرح بہت کم ہے۔ ایسے لوگ زیادہ عمر پاتے ہیں۔ اسی طرح وہ افراد جو باقاعدگی سے مراقبہ یعنی (Meditation) کرتے ہیں ان کے دائمی دوروں میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایسے افراد دل کی بیماریوں' مختلف اقسام کے تناؤ' کینسر اور ایڈز جیسے موذی امراض سے بھی بچے رہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق روحانیت (Spirituality) اور مذہب (Religion) ایسے خاموش ذرائع ہیں جو علاج میں سہولت فراہم کرتے ہیں اور فزیشن کو موقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ اپنے مریض کو صحت یاب ہونے میں مدد دے۔ آج مریض ڈاکٹر سے روحانیت کے متعلق پوچھتا ہے۔ اسی لئے ماہر ڈاکٹر روحانیت اور صحت مندی کے درمیان گمشدہ کڑیوں کی تلاش میں ہیں۔ ڈاکٹر بینس پچھلے 25 سالوں سے ایسی ہی تحقیق میں سرگرداں ہیں۔ انہوں نے ایک The Relaxation-Response نامی کتاب بھی تحریر کی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطابق باقاعدگی سے مراقبہ اور اس عمل کے دوران کسی جملے یا لفظ کو بطور وظیفہ استعمال کی علامات دوسرے مریضوں کی نسبت ذرا مختلف ہوتی ہیں۔ ایسے افراد سانس کی بیماریوں' دل کی بیماریوں اور خون کے دباؤ جیسے امراض سے بچے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر بینسن سے علاج کرانے والے مریض بتاتے ہیں کہ وہ زیادہ مذہبی ہوگئے ہیں۔ بعض کا خیال ہے کہ وہ زیادہ روحانی ہوگئے ہیں۔ ان مریضوں کے مطابق وہ اپنے اندر طاقت اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کے مطابق 60 سے 90 فیصد افراد کھچاؤ اور تناؤ سے متعلق امراض میں مبتلا ہیں اور ایسی علامت میں مراقبہ بہترین عمل ہے اور اس طرح صحت یابی کے ٹھوس ثبوت ملتے ہیں۔ ایک ادارہ The National Institute of Health and Research Rockcille اس سلسلے میں خاصا سرگرم عمل ہے۔ ادارے کے صدر ڈاکٹر ڈیوٹ بتاتے ہیں کہ 75 فیصد تحقیق مذہب اور صحت یابی کے درمیان گہرا رشتہ بتاتی ہے۔ 9200 افراد پر انفرادی طور پر کی جانے والی تحقیق اور سروے کے مطابق ایسے افراد جو باقاعدگی سے چرچ جاتے ہیں ان میں غیر طبعی موت کا تناسب 50 فیصد ہے۔ اس طرح 232 افراد کے گروپ پر اس طرح تحقیق کی گئی کہ آدھے افراد پر لازم کیا گیا کہ وہ مذہب سے گہرا رشتہ استوار کریں۔ تحقیق نے بتایا کہ جن افراد کا مذہب سے گہرا رشتہ استوار ہوا تھا وہ دوسروں کی بہ نسبت زیادہ دیر زندہ رہے۔ اسی طرح 400 افراد کے ایک اور گروپ پر تحقیق کی گئی۔ ان میں ایسے افراد بھی شامل تھے جو باقاعدگی سے عبادت کرتے تھے۔ تحقیق کے دوران معلوم ہوا کہ ان افراد کے دل کے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی کا رجحان بہت کم تھا ایسے مریضوں کو نمونیہ نہیں ہوا اور یہ کہ یہ مریض اینٹی بائیوٹک ادویات کا بھی کم استعمال کرتے ہیں۔

عبادت گاہوں میں جاکر ایک نئی قوت ملتی ہے:۔ میرا ایک دوست جو جسمانی طور پر بڑا چاق و چوبند اور کاروبار میں بڑا تیز ہے اس کا کہنا ہے کہ عبادت گاہوں میں جاکر اسے ایک نئی تعمیری قوت ملتی ہے۔ اس کی بات بڑی معنی خیز ہے۔ اللہ کی ذات تمام قوتوں کا سرچشمہ ہے۔ اللہ سے ناطہ جوڑنے پر ہمارے اندر وہی تخلیقی قوت آجاتی ہے جس نے دنیا پیدا کی یا جو ہر سال موسم بہار کو تازہ کرتی ہے' جب اللہ کی ذات سے روحانی تعلق بن جائے تو انسان کے دل و دماغ میں تعمیری چشمے پھوٹ پڑتے ہیں۔ مگر جب یہ پاک اور مقدس رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو یہ چشمے آہستہ آہستہ سوکھنے شروع ہوجاتے ہیں اور ہم خود کو بے بس ولاچار محسوس کرنے لگتے ہیں۔

(بقیہ: ذی الحج) نیکی کے کاموں کے کرنے کی توفیق مرحمت فرماتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریمؐ نے ارشاد فرمایا کہ عرفہ میں میری اور مجھ سے پہلے پیغمبروں کی دعا یہ ہے۔ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ۔ اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْرًا وَّفِيْ سَمْعِيْ نُوْرًا وَّفِيْ بَصَرِيْ نُوْرًا اَللّٰهُمَّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ وَسَاوِسِ الصَّدْرِ وَفِتْنَةِ الْقَبْرِ وَشَتَاتِ الْاَمْرِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ مَا يَلِجُ فِي اللَّيْلِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَلِجُ فِي النَّهَارِ وَمِنْ شَرِّ مَا تَهُبُّ بِهِ الرِّيَاحُ وَمِنْ شَرِّ بَوَائِقِ الدَّهْرِ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام عرفہ کی شام کو اکثر دعا کرتے اور فرماتے تھے۔ اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ كَمَا تَقُوْلُ وَخَيْرًا مِّمَّا نَقُوْلُ اَللّٰهُمَّ لَكَ صَلٰوتِيْ وَنُسُكِيْ وَمَحْيَايَ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْعَذَابِ الْقَبْرِ وَفِتْنَةِ الصَّدْرِ وَشَتَاتِ الْاَمْرِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا تَجْرِيْ بِهِ الرِّيْحُ۔ عرفہ کے دن نماز عصر کے بعد غروب آفتاب سے پہلے جو کوئی یہ دعائیہ کلمات اس طرح سے پڑھے کہ اول و آخر ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھے۔ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ۔ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا يَسُوْقُ الْخَيْرَ اِلَّا اللّٰهُ۔ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ كُلُّ نِعْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ۔ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ وَالْخَيْرُ كُلُّهٗ بِيَدِ اللّٰهِ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا يَصْرِفُ السُّوْٓءَ اِلَّا اللّٰهُ۔ بِسْمِ اللّٰهِ مَاشَآءَ اللّٰهُ وَمَا كَانَ مِنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ۔

عید الاضحیٰ کی شب:۔ جو کوئی عید الاضحیٰ کی شب چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔ جو کوئی عید الاضحیٰ نماز عشاء کے بعد دس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس مرتبہ سورۂ والضحیٰ اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ایک سو مرتبہ استغفار اور ایک سو مرتبہ درود پاک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہو۔ جو کوئی عید الضحیٰ کی شب بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر مرتبہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیۃ الکرسی اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ سلام کے بعد ایک مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ پڑھے پھر دس مرتبہ سورۂ اخلاص' ایک مرتبہ سورۂ الناس پڑھے تو انشاء اللہ اس کو دس شہیدوں کا ثواب عطا ہوگا اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے جنت الفردوس میں جگہ عنایت فرمائے گا۔

عید الاضحیٰ کے دن:۔ جو کوئی عید الاضحیٰ کے دن نماز عید کی ادائیگی کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پانچ پانچ مرتبہ سورۂ الشمس پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کو حج کا ثواب عطا ہوگا۔ جو کوئی عید الاضحیٰ کی نماز کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اعلیٰ ایک مرتبہ پڑھے' دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ والشمس' تیسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ والضحیٰ اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو پروردگار عالم اس کے گناہوں کی معافی فرمائے گا۔ پھر جب عیدگاہ سے نماز پڑھ کر گھر میں آئے تو دو رکعت نفل نماز پڑھے ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ الکوثر پڑھے اگر مفلس ہے تو انشاء اللہ تعالیٰ قربانی کرنے کا ثواب حاصل ہوگا۔ عید الاضحیٰ کے دن جو کوئی ظہر کی نماز کے بعد بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیۃ الکرسی' گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص' گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ الفلق اور گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ والناس پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھے اور پھر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو بفضل باری تعالیٰ اس کو قیامت کے دن آسانی ہوگی۔ اللہ تعالیٰ گناہوں کو معاف فرمادیگا اور نامۂ اعمال میں نیکیاں لکھ دے گا۔ برائی سے بچنے اور نیکی کے کاموں کے کرنے کی توفیق عطا فرمائیگا۔

درد سر کے لئے:۔ پیاز لیجئے اور اسے سل پر پیس لیجئے اور پھر پاؤں کے تلووں پر اس کا لیپ کیجئے درد سر ختم ہوجائے گا

بنفشی قہوہ

سردیوں کا لاجواب تحفہ

دائمی ریشہ، بلغم، کیرا، نزلہ، زکام اور کھانسی مکمل علاج

یوں تو نزلہ زکام پوری دنیا کا عالمگیر مرض ہے لیکن پاکستان میں خصوصاً یہ مرض عام ہے اس مرض کیلئے آزمودہ یہ قہوہ اپنے افعال کے لحاظ سے بہت موثر ثابت ہوا ہے۔ نزلہ الرجی' کھانسی' بلغم' ناک بہنا' ناک بند ہونا اور ناک ابھری ہوئی رہتی ہے۔ ساتھ ساتھ ناک کی ہڈی یا تو ٹیڑھی ہو جاتی ہے یا گوشت بڑھ جاتا ہے۔ ناک کے اوپر پیشانی پر بوجھ اور دباؤ رہتا ہے۔ چھینکیں بھی آتی ہیں۔ سارے جسم میں درد اور ٹوٹن کا احساس رہتا ہے۔ کبھی ناک سے بدبو آتی ہے اور بدبودار مادہ کا اخراج بھی ہوتا ہے' بعض اوقات موسم کی تبدیلی کے ساتھ مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھر انسان دائمی نزلہ اور زکام کا مریض بن جاتا ہے۔ اسی مرض کی بناء پر دوسرے امراض جنم لیتے ہیں۔ جیسے ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا' گلے کی خراش' نسیان' منہ میں چھالے پڑنا' آنتوں کے امراض' جسم کا کمزور اور لاغر ہونا' نظر کی کمزوری' سستی اور کاہلی پیدا ہونا' جسم ٹوٹنا' خون کا نہ بننا' خناق' ٹی بی' تنفس کی تنگی' بے خوابی' بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا' چہرے کی شادابی کا ختم ہونا یہ سب امراض نزلہ وزکام کی بدولت ہی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ بنفشی قہوہ ہی ان تمام امراض کا آزمودہ شافی علاج ہے۔ ایک معالج نے بنفشی قہوہ کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے کہ اب تک بے شمار ایسے مریضوں کو استعمال کرایا جو ہر وقت مسلسل چھینکوں میں مبتلا رہتے تھے۔ چھینکوں کی بوچھاڑ جسم کو نڈھال اور کھوکھلا کر دیتی تھی اور اینٹی بایوٹک کھا کھا کر تھکے ہارے میرے پاس پہنچے میں نے جب بھی ایسے مریضوں کو یہ قہوہ استعمال کرایا سو فیصد فائدہ ہوا۔ ایک مریض کی آنکھوں سے مسلسل پانی بہتا تھا جس کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو جاتیں۔ ڈراپ' گولیاں' ویکسین استعمال کرتے کرتے تھک گئے۔ ایک ریڈیو مکینک جو طب کا شوق رکھتے ہیں نے لکھا ہے کہ بے خوابی' ٹینشن اور ڈپریشن کے مریضوں پر خوب آزمایا۔ ایسے مریض جو بے شمار گولیاں کھاتے ہیں اور سکون کی نیند نہیں آتی یا اینٹی ڈپریشن گولیاں کھا کھا کر تھک گئے تھے کچھ عرصہ کے استعمال سے بالکل تندرست ہو گئے اور پرسکون زندگی ملی۔ وہ لوگ جنہیں الرجی یعنی پورا جسم سوج جاتا ہو' دھپڑ پڑ جاتے ہوں' خارش' جلن سے برا حال ہوتا ہو ایسے مریضوں کیلئے بنفشی قہوہ لاجواب اور بے مثال ہے۔ نزلہ کی ایک قسم جس کو ''شقیقہ'' کہتے ہیں اس مرض میں آدھے سر میں درد ہوتا ہے۔ درد صبح سورج طلوع ہونے سے شروع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ مریض تڑپتا ہے' اندھیرے میں ہی کچھ سکون پاتا ہے۔ بارہ بجے کے بعد جب سورج ڈھلنا شروع ہوتا ہے تو درد میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ جب سورج غروب ہوتا ہے تو مریض بالکل ٹھیک ہوتا ہے۔ یہ بہت خطرناک قسم کا درد ہوتا ہے۔ مریض کچھ کام نہیں کر سکتا۔ ایسے بے شمار مریضوں کو بنفشی قہوہ کے استعمال نے بالکل تندرست کر دیا۔ ہر موسم میں ہر عمر میں استعمال کر سکتے ہیں' گھر میں ہر وقت رکھنے کی چیز ہے۔ بدذائقہ نہیں خوشگوار ذائقہ ہے۔ شفاء حیرت کا استعمال اس کے ساتھ سونے پر سہاگہ ہے۔

قیمت فی ڈبی: -/100 روپیہ علاوہ ڈاک خرچ

شفاء حیرت

حیرت کا ایک نیا جہاں

ہر قسم کی کھانسی، دمہ اور الرجی کے لیے خوش ذائقہ اور پر اثر سیرپ

ہر قسم کی کھانسی' الرجی' دمہ' سانس کا پھولنا' مسلسل ریشہ بلغم' موجودہ دور کی آلودہ زندگی' آلودہ فضا اور آلودہ غذائیں ان امراض کی وجہ ہیں۔ سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (Lungs) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی سانس کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ پھیپھڑے کھانسی سے متاثر ہونا شروع ہوتے ہیں کیونکہ کھانسی نئی ہو یا پرانی جان لیوا ہوتی ہے۔ کھانسی کا جب دورہ پڑتا ہے تو کھانستے کھانستے مریض کا سانس الٹ جاتا ہے۔ مریض نے اگر کچھ کھایا ہو تو قے کے ذریعے نکل جاتا ہے اگر مریض لیٹا ہوا ہو تو اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے' چہرہ سرخ ہو جاتا ہے' آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ مرض بڑھتے بڑھتے دمہ یا ٹی بی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ شفاء حیرت سیرپ کھانسی کی ہر قسم مثلاً خشک کھانسی' دورے والی کھانسی' کالی کھانسی' بلغمی کھانسی' موسم سرما و گرما کی کھانسی' زبان اور حلق میں خشکی' سوجن اور کانٹے چبھنا' گلے کی خراش' گلے کا بیٹھ جانا کیلئے اکسیر ہے۔ ماہنامہ ''عبقری'' کا بااعتماد سیرپ ہے۔ شفاء حیرت سیرپ پھیپھڑوں کی کمزوری' پھیپھڑوں کے زخم' نظام تنفس کی تمام خرابیوں' سانس کی خشکی' ہوائی نالیوں کی خشکی اور خشونت' نزلہ وزکام' تپ دق اور بخار کو دور کرنے کیلئے بہترین ٹانک ہے جو پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے' نظام تنفس کے جملہ امراض کا شافی علاج ہے۔ دوران کلینک ایک بچہ لایا گیا جس کے بارے میں فیصلہ ہو چکا تھا کہ اسے ٹی بی ہو گئی ہے وہ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا تھا۔ رنگ سیاہ اور جسم کمزور' رات بھر کھانستا اور تھوڑا سا بلغم نکلتا' مایوس ہو کر آٹھ ماہ کا ٹی بی کا کورس کرایا گیا لیکن فائدہ نہ ہوا۔ بچہ کے والدین سے گزارش کی کہ شفاء حیرت اس بچہ کو اعتماد' یقین کے ساتھ کچھ عرصہ پلائیں' ایک چمچ آدھے کپ گرم پانی میں گھول کر دن میں 4 بار چند ہفتے استعمال کرایا گیا چند ہفتے کے استعمال سے ہی بچہ تندرست ہو گیا۔ دمہ دم کے ساتھ جائے گا: اس بات کو شفاء حیرت سیرپ نے جھوٹا کر دیا۔ پاکستان میں موسمی تغیرات اور محل وقوع کی بناء پر کھانسی کا مرض عام ہے' موسم کے بدلتے ہی امراض سینہ اور کھانسی کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض کے پھیپھڑوں کے اندر ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں' دل کی تکلیف اور دمہ کی شکایت ہو جاتی ہے' سانس کی نالی میں سوزش' چھاتی میں دم گھٹنے یا تشنجی کیفیت اس وقت شروع ہوتی ہے جب ہوا میں معلق گرد و غبار' پھپھوندی' پودوں کے ریشے' پرندوں کے پر اور اسی طرح کی سینکڑوں چیزیں سانس کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتی ہیں اور الرجی والے دمہ کا باعث بنتی ہیں۔ جس سے دمہ کا مریض کھانس کھانس کر نڈھال ہو جاتا ہے اور دمہ کے دورہ پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بلغم کا اخراج آسانی سے نہیں ہوتا۔ گلے میں ریشہ' دم کشی کے دورے پڑتے ہیں۔ شفاء حیرت ایسے سینکڑوں مریضوں کیلئے مفید اور اکسیر ثابت ہوا ہے ایسے کئی مریض اللہ نے ٹھیک کر دیئے ہیں۔ شفاء حیرت' چھاتی میں موجود بلغم کو ختم کرتا ہے اس کے استعمال سے دورے والا دمہ ختم ہوتا ہے۔ بیماری کے جراثیم ختم ہوتے ہیں۔ گلے کی سوزش' ریشہ اور دیگر علامات کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔ شفاء حیرت میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو جراثیمی کارکردگی کو بے اثر بناتے ہیں۔ ایک مریض تو چند قدم نہیں اٹھا سکتا تھا' قدم اٹھاتے ہی سانس پھول جاتا تھا نہ جانے کتنی دوائیں استعمال کر چکا' حتیٰ کہ (Inhaler) بھی استعمال ہوتا تھا اب تو وہ بھی کام کرنا چھوڑ گیا۔ مریض ادویات سے الرجک ہو گیا تھا اسے شفاء حیرت کے ساتھ بنفشی قہوہ استعمال کرایا' تھوڑے عرصہ میں ہی تندرست ہو گیا۔

قیمت فی بوتل -/100 روپیہ علاوہ ڈاک خرچ

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

42

ماہنامہ عبقری ® لاہور

دسمبر 2009 بمطابق ذوالحجۃ 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* مولانا جلال الدین رومیؒ کے روح پرور حالات
* اخروٹ سے پیچیدہ امراض کا شافی علاج
* آیت الکرسی اور حفاظت الٰہی کا نرالا انداز
* سنگترے کے ذائقے اور اس کے کمالات
* ہر جگہ آزمایا ہوا زبردست روحانی عمل
* لاعلاج رسولی کا فوری علاج
* ازدواجی وہم جو زندگی تباہ کر سکتے ہیں
* پانچ روگ ایک انوکھا کامیاب ٹوٹکہ
* اشرفیوں کی تھیلی اور گابانائی
* والدین کا ظلم، اولاد کا انجام
* جائز مقدمات میں یقینی کامیابی
* جنگل کے بیوقوف جانور سے ملاقات
* بوڑھے گورکن کے انکشافات
* شاٹیکا کا درد، حفاظتی تدابیر اور علاج

عَبْقَرِيّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 جلد نمبر 4 دسمبر 2009ء بمطابق ذوالحجہ 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

دسمبر 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے
بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(2)	رحمت الٰہی سے محرومی، حالِ دل	(26)	اشرفیوں کی تھیلی اور گاہاتائی
(3)	درسِ ہدایت	(27)	جنات نے معاف کر دیا
(4)	مولانا جلال الدین رومیؒ کے روح پرور حالات	(28)	والدین کا ظلم، اولاد کا انجام
(5)	بچے کی نگہداشت کے زریں اصول	(29)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(6)	آیت الکرسی اور حفاظت الٰہی کا نرالا انداز	(30)	آپ کا خواب اور تعبیر
(7)	گھبرائے نفسیاتی مریضوں کا روحانی علاج	(31)	روحانی عمل اور سو فیصد کامیابی
(8)	موسم سرما میں خوشگوار صحت	(32)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(9)	محرم الحرام اور رحمت الٰہی کی بارش	(33)	گاجر بتائے فائدے ہی فائدے
(10)	محدث کبیر عطاؒ و اسطیؒ کے وظائف	(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(11)	سنگترے کے ذائقے اور اس کے کمالات	(36)	اخروٹ سے پیچیدہ امراض کا شافی علاج
(12)	طبی مشورے	(37)	بوڑھے گورکن کے انکشافات
(14)	آرائش حسن کیلئے سادہ نسخے	(38)	بڑھاپے میں تندرستی کا انوکھا راز
(15)	ہر جگہ آزمایا ہوا زبردست روحانی عمل	(39)	جنات کا پیدائشی دوست (چوتھی قسط)
(16)	ازدواجی وہم جو زندگی تباہ کر سکتے ہیں	(40)	جنگل کے بیوقوف جانور سے ملاقات
(17)	حج فریضے کی ادائیگی بھی، امراض کا خاتمہ بھی	(41)	کالے جادو سے ستائی ایک ماں
(18)	ہنستے بستے گھرانوں کی آزمودہ خوبیاں	(42)	جیون ساتھی سے جدائی کے اثرات
(19)	اسمائے حسنیٰ کے انوکھے کمالات	(43)	بڑا بننے کے رہنما اصول
(20)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(44)	شائیکا کا درد، حفاظتی تدابیر اور علاج
(22)	لاعلاج رسولی کا فوری علاج	(45)	ذوالحجہ میں برکتوں کا حصول
(23)	پانچ روگ ایک انوکھا کامیاب ٹوٹکہ	(46)	درود شریف سے ناممکن مسائل کا حل
(24)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	(47)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پر تاثیر دوائیں
(25)	جائز مقدمات میں یقینی کامیابی		

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/زرِسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات! حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0301-2485447، 0333-5648351/051-5539815

محمد طارق محمود نے ... سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-37552384

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

رحمتِ الٰہی سے محرومی

آج دوسروں کی طرح مسلمانوں میں بھی گھروں کو تصویروں سے مزین کرنے اور سجانے کا رواج عام ہوتا جارہا ہے۔ حالانکہ گھر میں کسی بھی جاندار کی تصویر رکھنا رحمت الٰہی سے محرومی کا سبب ہے' حضرت ابوطلحہؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریمؐ نے ارشاد فرمایا کہ: لَا تَدْخُلُ الْمَلَائِكَةُ بَيْتًا فِيهِ كَلْبٌ وَلَا تَصَاوِيرُ (متفق علیہ' مشکوٰۃ: ص ۳۸۵) ترجمہ: اس گھر میں (رحمت کے) فرشتے داخل نہیں ہوتے جس میں کتا ہوتا ہے' نہ اس گھر میں داخل ہوتے ہیں جس میں تصویریں ہوتی ہیں۔ اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ: ترجمہ: نبی کریمؐ اپنے گھر میں کوئی ایسی چیز نہیں چھوڑتے تھے جس میں تصویریں ہوں مگر اس کو توڑ دیتے تھے''۔ نیز حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ میں نے ایک چھوٹا سا تکیہ خریدا جس میں تصویریں تھیں' جب رسول اکرمؐ نے اس کو دیکھا تو دروازہ پر کھڑے ہوئے اور گھر میں داخل نہیں ہوئے' میں نے چہرۂ انور میں ناگواری کے آثار پہچان کر عرض کیا: یارسول اللہ! میں اللہ اور اس کے رسول کی طرف رجوع کرتی ہوں (یعنی گناہ سے توبہ کرتی ہوں مگر آپ یہ بتائیں کہ) میں نے کیا گناہ کیا ہے؟ (کہ آپ گھر میں تشریف نہیں لاتے) آنحضرتؐ نے فرمایا: یہ تکیہ کیسا ہے؟ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے جواب دیا: اس کو میں نے آپ کیلئے خریدا ہے تاکہ آپ اس پر بیٹھیں اور ٹیک لگائیں' آنحضرتؐ نے فرمایا: تصویریں بنانے والوں کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن عذاب میں مبتلا کریں گے اور ان سے کہیں گے: زندہ کرو اس چیز کو جس کو تم نے بنایا تھا' پھر آنحضرتؐ نے فرمایا: جس گھر میں تصویر ہوتی ہے اس میں (رحمت کے) فرشتے داخل نہیں ہوتے۔ (بخاری' مسلم' مشکوٰۃ: ص ۳۸۵)

حالِ دل
جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا
ایڈیٹر کے قلم سے

ظلم آخر ظلم ہوتا ہے چاہے وہ جانور کے ساتھ ہو یا انسان کے ساتھ' اس لئے حکم سرکارِ دو عالمؐ ہے کہ جانور کو تیز دھار چھری کے ساتھ ذبح کیا جائے تاکہ اس کو زیادہ تکلیف نہ ہو' کند چھری کے ساتھ ذبح نہ کیا جائے۔ ایک چشم دید واقعہ ملاحظہ فرمائیں۔ ایک صاحب نے سانپ دیکھا تو اسے مارا لیکن پورا نہیں بلکہ اسے زخمی کیا۔ اب اس کے اردگرد آگ جلادی اور سانپ کے راہِ فرار اور جان بچانے کے تمام راستے بند کردیئے۔ پھر وہ صاحب آگ آہستہ آہستہ سانپ کے قریب کرتا گیا' سانپ تڑپتا رہا اور یہ خوش ہوتا گیا اور اسے اذیت دیتا رہا۔ آخر کار کرتے کرتے سانپ تڑپ تڑپ کر مر گیا۔ اب قدرت الٰہی کا انتقام دیکھیے۔ وہ آدمی کافی مالدار تھا لیکن اولاد نے اسکو گھر سے نکال دیا۔ سب مال واسباب اور جائیداد چھین لی اور اس کے پاس کچھ نہ بچا۔ جس طرح اس نے آگ سانپ کے قریب سے قریب تر کی اسی طرح اولاد نے فاقوں اور طعنوں کی آگ اس کے قریب سے قریب تر کی۔ بعض اوقات وہ شخص کہتا تھا کہ میرے سامنے اسی سانپ کا نقشہ آتا ہے کہ میں اسے اذیت دے رہا ہوں کیوں نہ میں نے اسے ایک ہی ضرب سے مار ڈالا' اسے اذیت نہ دیتا۔ آج بالکل اسی طرح مجھے اذیت دی جارہی ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

جب عمر بن عبدالعزیزؒ اس دنیا سے رخصت ہوئے تو ہر بیٹے کے حصے میں صرف پونے دو درہم آئے تھے

جس رب نے ساری نعمتیں دی ہیں اور سارا نظام ہمارے موافق کر دیا ہے وہ چاہے تو حلق میں ایک چھوٹی سی چیز انکا دے کوئی اسے نکال نہ سکے اور چاہے تو ایسی مصیبت میں ڈال دے کہ کوئی اس کو سلجھا نہ سکے اور چاہے تو اتنا ذلتوں میں مبتلا کرے کہ اس کو کوئی عزت دے نہ سکے جو ساری کائنات کا خالق اور مالک ہے' جس نے اتنی نعمتیں دی ہیں وہ کہتا ہے میرے بندے! میرے لئے بھی تیرے پاس کچھ وقت ہے؟ وہ سوال کرتا ہے مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيْمِ اس کریم رب کو چھوڑ کر کس چیز نے تجھ کو دھوکے میں ڈال رکھا ہے؟ تو کس مصیبت میں پھنسا ہوا ہے؟ کریم رب کو چھوڑ کے تو کہاں بھاگ گیا؟ تو کہاں بھول گیا؟ میرے محترم دوستو! میرے رب نے مجھ پر اور آپ پر کتنا احسان کیا...... میں اسلام آباد مطب میں تھا۔ جمعہ کی نماز کے لئے نکلے تو سامنے ایک کوڑے والا کنٹینر پڑا ہوا تھا۔ ایک صاحب نے شاپر میں گندے ٹماٹر نکالے ہوئے تھے اور ایک دفعہ میں نے دیکھا کہ وہ اس کوڑے والے کنٹینر میں سے سینڈوچ نکال کر صاف کر رہا تھا۔ واہ کریم اس F10 کے اندر لوگ تو پانی بھی بوتلوں والا پیتے ہیں اور زندگی بھی ان کی حیرت انگیز اور عجیب ہے اور یہاں غربت کا تصور بھی نہیں ہے اور ایک وہ شخص بھی ہے جو گندگی کے ڈھیر میں اپنا رزق تلاش کر رہا ہے۔ تیری عظیم تقسیم ہے۔ میں نے آج ایک بچی کو دیکھا ایک پائپ کے ساتھ مقناطیس باندھا ہوا تھا اور کوڑے کے ڈھیر پر اس کو ہلا رہی تھی کہ لوہے کا کوئی ذرہ یا ٹکڑا اس مقناطیس کو لگ جائے اور اس کو بیچ کے شام کو اپنے پیٹ کی آتش بجھا لے۔ اللہ ہمیں ایسا کر سکتا ہے' کر سکتا تھا اور اب بھی کر سکتا ہے۔ میرے پاس تو اس طرح کے بہت سے لوگ آتے ہیں۔ آج کی بات ہے کہ میں ایک جگہ گیا وہاں میں نے ایک لڑکا دیکھا تو وہاں کے صاحب مجھ سے کہنے لگا آپ اس کو جانتے ہیں مجھے یاد آیا یہ تو حاجی صاحب کا بیٹا ہے۔ اس لڑکے نے مدہم سی آواز میں کہا ہاں تو میرے سامنے ساری کہانی گھوم گئی۔ میں نے پوچھا تم یہاں کیا کر رہے ہو؟ تو وہ بولا ملازمت کر رہا ہوں۔ میں نے کہا کہ تمہارے باپ کے سامنے تو سینکڑوں نوکر ہوا کرتے تھے۔ اوہو! اللہ پاک نے سارے نظام کو اس کے موافق کیا ہوا تھا وہ موافق نظام مخالف کر دیا۔ میں اس حاجی صاحب کو جانتا ہوں۔ آج سترہ اٹھارہ سال ہو گئے ہیں مشکلات میں ایسے پھنسا ہے' حوادث در حوادث ہیں وہ بیٹا جو ناز و نعم میں پلا تھا' جس کو نوکروں نے اٹھا اٹھا کے کھلایا تھا آج وہ مجھے اور سب کو چائے کی پیالیاں اور کرسیاں اٹھا اٹھا کے دے رہا تھا۔ زمانے کا نظام بدلا ہے میرے دوستو! جو دینا جانتا ہے وہ لینا بھی خوب جانتا ہے۔ یاد رکھنا میرے محترم دوستو! جو اللہ کی طرف رجوع کرنے والے ہیں' جو اللہ کی طرف ہر پل اپنے آپ کو پیش کرنیوالے ہیں اللہ انہیں بڑے بڑے حوادث سے بچاتا ہے۔ اللہ ان کی نسلوں کو پالتا ہے' اللہ ان کی نسلوں کے لئے خیر و عافیت کے دروازے کھولتا ہے۔ خلیفہ عبدالملک بن مروان جب مرا تو اس نے اپنے ہر بیٹے کے لئے گیارہ گیارہ لاکھ درہم چھوڑے تھے اور جب عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ اس دنیا سے رخصت ہوئے تو ہر بیٹے کے حصے میں صرف پونے دو درہم آئے تھے۔ لوگوں نے عمر رحمۃ اللہ علیہ سے کہا کیا ظلم کر کے جا رہے ہو؟ دو سال تین ماہ حکومت کی ہے' حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ میں نے لوگوں کا مال اپنے بیٹوں کو نہیں کھلایا...... میں نے ان کو تقویٰ دیا ہے...... میں نے ان کو رب کا نام دیا ہے۔ اگر ان کے اندر تقویٰ ہے' اگر ان کے اندر رب کا نام ہے تو اللہ انہیں غیب سے پالے گا۔ عید کا دن ہے بچوں نے زرق برق لباس پہنا ہوا ہے لیکن امیر المومنین حضرت عمرؓ کے بیٹوں کے پاس پیسے نہیں تھے کہ وہ لباس خریدتے۔ بیت المال کے نگران کو لکھا کہ اگر میری تنخواہ پہلے دے دیں تو بچوں کو لباس بنا دوں اس نے جواباً لکھ کے دیا اے امیر المومنینؓ! اپنی زندگی کے اتنے دنوں کی ضمانت دے دیں تو میں اتنے دنوں کی تنخواہ دے دیتا ہوں۔ بس رقعے کو دیکھ کر آنکھوں میں آنسو آئے اور وہیں رکھ دیا اور کہنے لگے میں زندگی کی ضمانت نہیں دے سکتا اور جب عید کا دن آیا تو ان کے بچوں نے پھٹے پرانے لباس پہنے ہوئے ہیں اور امراء کے بچوں نے زرق برق لباس پہنے ہوئے ہیں اور وہ بچے ایک دوسرے سے مل رہے ہیں اور یہ بچے عالم مایوسی میں کھڑے ہوئے ہیں اور یہ شخص لوگوں سے عید مل بھی رہا ہے اور اس کی آنکھوں میں آنسو ہیں اور جب یہ شخص گھر آیا تو اپنی بیٹیوں کو دیکھا کہ منہ کے آگے دوپٹہ رکھ کر باتیں کر رہی ہیں۔ پوچھا بیٹا یہ کیا؟ کہنے لگیں ابا جی کھانے کو کچھ نہیں تھا آج پیاز کھایا ہے اس لئے منہ سے بو آ رہی ہے۔ رو پڑے اور کہنے لگے بیٹیو پریشان نہ ہو میں نے کسی کا مال چھین کر نہیں کھلایا میں نے تمہیں رب کا نام دیا ہے' رب کی عظمت دی ہے' اللہ جل شانہٗ کا تعلق دیا ہے' تم تسلی رکھو اللہ تمہارا اس دنیا میں ساتھی ہے' اللہ آخرت میں تمہارا ساتھ دے گا۔ حضرت عمر بن عبدالعزیزؒ فوت ہو گئے اب ان کے بعد جو خلیفہ بنے ہیں تو آپ حیران ہوں گے کہ ان کے سامنے گورنری کے معاملے آئے مختلف علاقوں کے گورنر بنانے تھے تو اس نے کہا جو بنیاد عمرؓ رکھ کر گئے ہیں تقویٰ کی اور ایمان کی اس بنیاد کو سامنے رکھ کر میں گورنر کا چناؤ کروں گا۔ جب اس بنیاد کو سامنے رکھا گیا تو حشام کا کوئی بیٹا اس معیار اور کسوٹی پر نہ آیا اس معیار اور کسوٹی پر حضرت عمرؓ کے سارے بیٹے آئے تھے۔ اور سارے بیٹوں کو گورنر بنا دیا گیا اور ان میں سے ایک بیٹا کہتا ہے کہ ہم اگر ساری زندگی بھی گورنری کی سیاست کرتے تو ہم اس مقام تک نہیں پہنچ سکتے تھے۔ صرف اللہ کے تعلق نے ہمیں اس مقام تک پہنچایا ہے اور پھر عجیب باتیں کہتے تھے کہ ہم ڈرتے ہیں اس سفیدی سے اور اس پیلاہٹ سے یعنی چاندی اور سونا سے۔ اے چاندی! اے سونا! مجھے دھوکے میں نہ ڈال اور ڈرتے ہیں کہ جس طرح انہوں نے ہمارے باپ کو دھوکہ نہیں دیا تھا یہ ہمیں بھی دھوکہ نہ دیں کہیں ایسا نہ ہو کہ ہم اس دھوکے میں آ کے اپنی آخرت کو برباد کر جائیں۔ میرے محترم دوستو! جو ہر پل ہر لمحہ اپنی زندگی کے ایک ایک سانس کا حساب کرنے والا ہے اپنے سانس کو پھونک پھونک کر لینے والا ہے' اپنے قدم کو پھونک پھونک کر اٹھانے والا اور جو اٹھے ہوئے قدم کا بعد میں محاسبہ کرنے والا ہے تو فرمایا اللہ قیامت کے دن اس کا حساب نہیں لے گا آج اس نے اپنا حساب کر لیا ہے' آج وہ اپنا حساب کر رہا ہے اور حساب کرتا چلا رہا ہے۔ ارے دوستو! جس نے حساب نہ کیا قیامت کے روز وہ حساب کیسے دے سکے گا وہ یقیناً حساب نہیں دے سکتا۔ (جاری ہے)

ضروری اطلاع: آئندہ درس ہدایت کی روحانی محفل منگل کی بجائے شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو ہوگی۔

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو مرکز روحانیت دامن میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جسمیں خواتین و مرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو الجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبہ' سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے...... کیسٹ -/40 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

نظر کو تیز کرنا: ۔ سورۃ التکویر (پ30) پڑھ کر آنکھ پر دم کرنے سے نظر کو تقویت ہوتی ہے۔ آشوب اور جالا رفع ہو جاتا ہے۔

مولانا جلال الدین رومیؒ کے روح پرور حالات

"اللہ سے ڈرتے رہو کھانے، سونے اور گفتگو میں کمی کرو گناہوں سے دور رہو روزے برابر رکھو رات کے قیام میں ہمیشگی اختیار کرو شہوتوں کو ہمیشہ کیلئے چھوڑ دو ہر طرح کے لوگوں کی جفاؤں کو برداشت کرو ناد انوں اور عامیوں کی ہم نشینی چھوڑ دو نیکوں اور بزرگوں سے مصاحبت رکھو

مولانا جلال الدین رومیؒ بہت بڑے صوفی اور عارف باللہ بھی تھے اور متکلم اسلام بھی اور تمام کمالات انسانیہ سے موصوف بھی۔ ان کو علماء و مشائخ دونوں میں بڑی مقبولیت حاصل رہی۔ مولانا کی عمر ابھی چھ برس کی تھی کہ ایک جمعہ کو بلخ میں اکابر شہر کے لڑکوں کے ساتھ چھت پر سیر کر رہے تھے کہ ایک لڑکے نے کہا آؤ اس چھت سے دوسری چھت پر کودیں۔ مولانا رحمۃ اللہ علیہ نے ہنس کر جواب دیا کہ یہ تو کتے بلی اور دوسرے جانور بھی کر سکتے ہیں۔ اگر قوت روحانی ہے تو آسمان پر چلو اور منازل ملکوت کی سیر کرو یہ کہتے ہی نظروں سے غائب ہو گئے، لڑکے چلانے لگے آپ پھر ظاہر ہو گئے اور فرمایا کہ جس وقت میں تم سے بات کر رہا تھا سبز قبا والوں کی ایک جماعت مجھے تمہارے درمیان سے اٹھا لے گئی، بروج آسمان اور عجائب عالم روحانی کی سیر کرائی، جب تمہارے چلانے کی آواز پہنچی تو مجھے پھر یہاں پہنچا دیا۔ مولانا کے والد رحمۃ اللہ علیہ جب بلخ کو ترک کر کے بغداد میں آئے اور مدرسہ مستنصریہ میں قیام فرما تھے تو آپ نصف شب میں پانی طلب کیا کرتے تھے مولانا اٹھ کر جاتے دروازہ از خود کھل جاتا اور دجلہ سے پانی لے آتے۔ واپس آتے تو دروازہ پھر بند ہو جاتا۔ دربان نے جب بار بار یہ حالت دیکھی لوگوں سے ذکر کیا اور حضرت بہاؤ الدین متفکر ہوئے اور دربان کو خاموشی کی نصیحت کی وہ تائب ہو کر مرید ہو گیا۔

یوں تو حسنِ خلق کا کوئی شعبہ ایسا نہ ہوگا جس کی بہترین مثال مولانا رحمۃ اللہ علیہ کی ذات میں موجود صفات میں نظر نہ آتی ہو مگر آشتی اور صلح پسندی کا وصف آپ کے تمام اوصاف میں سب سے زیادہ نمایاں وصف تھا۔ اس وصف کی وجہ آپ اکثر بڑے بڑے فتنوں کو ٹال دیتے تھے۔

تواضع کی کیفیت یہ تھی کہ ایک راہب مولانا رحمۃ اللہ علیہ کے علم و حلم کی شہرت سن کر قسطنطنیہ سے بغرض ملاقات آیا۔ اتفاقاً راستے میں ملاقات ہو گئی۔ اس نے پے در پے تیں مرتبہ مولانا کے سامنے سر جھکایا اور جب سر اٹھایا تو دیکھا کہ مولانا سر جھکائے ہوئے ہیں۔ اس نے پریشان ہو کر کہا آخر تواضع کی کوئی حد بھی ہے مولانا رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا جب ہمارے سلطانِ دو عالم کا فرمان ہے "طُوْبٰی لِمَنْ تَوَاضَعَ" تو میں کیونکر تواضع نہ کروں۔ وہ راہب مع اپنے رفقاء کے مسلمان و مرید ہو گیا۔ مدرسہ میں جب تشریف لائے تو فرمایا کہ آج ایک راہب چاہتا تھا کہ تواضع اور مسکنت میں بازی لے جائے، الحمدللہ کہ میں ہی غالب رہا۔ اور عفو و درگزر کا یہ عالم تھا کہ ایک روز مولانا اپنے حجرہ میں نماز پڑھ رہے تھے کہ ایک شخص نے آ کر کہا کہ میں محتاج ہوں جب مولاناؒ کو نہایت مستغرق دیکھا تو غالیچہ پاؤں کے نیچے سے نکال کر لے گیا۔ خواجہ فخر الدین مراغی نے دیکھ لیا اور اس کے پیچھے چلے وہ شخص بازار میں غالیچہ کو فروخت کر رہا تھا انہوں نے لعنت اور ملامت کرنا شروع کی اور اسے مولاناؒ کی خدمت میں لائے، مولانا نے فرمایا اس شخص نے انتہائی محتاج ہونے کی وجہ سے ایسا کیا ہے اسے معذور سمجھو بلکہ اس سے خرید لو۔

مولاناؒ کا بذاتِ خود مالِ دنیا سے متنفر ہونا کوئی بڑی بات نہیں تھی، بڑی بات یہ تھی کہ آپ اپنے مریدوں اور مخلصوں کیلئے بھی مالِ دنیا کی کثرت پسند نہیں کرتے تھے اور اس سے بڑھ کر یہ کہ آپ کے مریدین با اخلاص مولاناؒ کے اس منشاء پر صدقِ دل سے عامل تھے۔ شیخ صلاح الدین رحمۃ اللہ علیہ اور چلپی حسام الدین رحمۃ اللہ علیہ مالِ وقف سے مطلق نفع نہ اٹھاتے تھے، چلپی حسام الدین کو اس معاملے میں اس درجہ اہتمام تھا کہ مدرسہ کے پانی سے وضو تک نہ کرتے تھے۔ لوگ روپیہ اشرفی لا کر مولانا کے تکیے کے نیچے رکھ دیتے تھے مولاناؒ ان کی خاطر قبول کر لیتے اور خاموش رہتے جب رات کو نماز کیلئے اٹھتے تو سب کنویں میں ڈال دیتے۔ لوگوں نے عرض کیا کہ دوستوں کو کیوں نہیں بخش دیتے، فرمایا کہ دوست یہ ہے کہ محبوب چیز دوست کو دے اور مالِ دنیا، زہر قاتل ہے، جس چیز سے مجھے زحمت ہوتی ہے، میں نہیں چاہتا کہ وہ تمہیں دیدوں۔

ایک مرتبہ بہاؤ الدین نے اپنے بیٹے سے فرمایا کہ چاہتے ہو کہ تم اپنے دشمن کو دوست سمجھو اور وہ تمہیں اپنا دوست سمجھے؟ پس چالیس روز تک اس کی نیکی کے سوا اور کچھ نہ کہو۔ جس طرح دل سے زبان تک راہ ہے اسی طرح زبان سے دل تک راہ ہے۔ کسی شخص نے کہا میں ایک چیز بھول گیا ہوں، فرمایا دنیا میں ایک چیز ہے اسے نہ بھولنا چاہیے وہ فرمانِ الٰہی ہے۔ باقی اور تمام چیزیں فراموش ہو جائیں تو کوئی پرواہ نہیں اور اگر ان تمام چیزوں کو یاد رکھا اور اس فرمان کو بھول گئے تو پھر کچھ نہ کیا۔

مولانا کی وصیت:۔ انتقال سے قبل مولانا نے اپنے اصحاب کو وصیت فرمائی تھی کہ سراً و علانیۃً اللہ سے ڈرتے رہو، کھانے، سونے اور گفتگو میں کمی کرو، گناہوں سے دور رہو، روزے برابر رکھو، رات کے قیام میں ہمیشگی اختیار کرو، شہوتوں کو ہمیشہ کیلئے چھوڑ دو، ہر طرح کے لوگوں کی جفاؤں کو برداشت کرو، نادانوں اور عامیوں کی ہم نشینی چھوڑ دو، نیکوں اور بزرگوں سے مصاحبت رکھو، بہترین شخص وہ ہے جو لوگوں کو نفع پہنچائے اور بہترین کلام وہ ہے جو کم اور پوری ہو۔ تمام تعریف اور توصیف اللہ کیلئے ہے جو بہت بڑی بزرگی والا ہے اور اس کے پیغمبر محمدؐ پر سلام ہو۔

خالد برمکی اور خلیفہ منصور

منصور نے ہاشمیہ کو دارالحکومت کیلئے ناکافی پایا تو ایک وسیع اور پر فضا اراضی کی تلاش ہوئی۔ نوشیرواں کا "باغ داد" جو بغداد کے مختصر نام سے موسوم کیا جاتا تھا، ملکی مصلحتوں اور معتدل آب و ہوا کی وجہ سے پسند آیا۔ تمام ملک سے صناع اور کاریگر طلب ہوئے۔ خلیفہ کی طبیعت میں کفایت شعاری، بخل اور کنجوسی حد تک پہنچی ہوئی تھی۔ اس لئے چند ایک اہل غرض کے مشورہ سے یہ قرار پایا کہ نوشیرواں عادل کے شاہی محلات جو مدائن میں موجود تھے اور خاص کر ایوان کسریٰ جو نہایت وسیع عمارت ہے اس کو مسمار کر کے اسی اینٹ چونا اور لکڑی سے بغداد کی تعمیر شروع کی جائے۔ خالد برمکی جو کہ خلیفہ کا وزیر تھا اس نے ادب سے عرض کیا کہ امیر المومنین آپ کا یہ خیال نہایت پست ہے۔ خزانے میں کس چیز کی کمی ہے کہ آپ شاہانِ عجم کی عمارت جو زمانے میں یادگار ہے اس کو آپ مٹانا چاہتے ہیں اور قطع نظر اس کے یا اعتبار فتوحات اسلام بھی ایوان کسریٰ آثار اسلام سے ہے جس کے دیکھنے سے ابتدائی زمانہ رسالت مآب یاد آتا ہے اور آپؐ کے ایک معجزہ کی تصدیق ہوتی ہے جو آپؐ کی ولادت کے وقت ظہور میں آیا تھا اور حضرت علی کرم اللہ وجہہ کا مصلّٰی تو اب بھی وہاں موجود ہے۔ علاوہ ازیں اس مذہبی تقدس کے نوشیرواں اور خسرو پرویز نے ایوان کو ایسا مستحکم بنایا ہے کہ جس قدر رقم اس کو مسمار کرنے میں لگے گی اتنی ہی رقم میں جدید عمارت تیار ہو سکتی ہے۔ نیز امیر المومنین کے بارے میں عوام کے خیالات اچھے نہیں رہیں گے۔ خلیفہ نے اس عاقلانہ مشورہ کا کچھ خیال نہ کیا، لیکن ابھی صرف ایوان کسریٰ کا ایک ٹکڑا (سفید محل) ہی توڑنا شروع ہوا تھا کہ تھوڑے دنوں کے حساب کتاب نے منصور پر ظاہر کر دیا کہ جس قدر مزدوری خرچ ہو رہی ہے اس سے نصف کا سامان تعمیر ہو سکتا ہے۔ آخر اس نے اپنی غلطی کا اعتراف کر کے سفید محل کا توڑا جانا ملتوی کر دیا۔ خالد نے پھر عرض کی کہ میں التوا کے خلاف ہوں کام بدستور جاری رہنا چاہیے۔ یہاں تک کہ سارا ایوان ہو جائے۔ منصور نے کہا پہلے تمہاری کیا رائے تھی اور اب کیا کہہ رہے ہو۔ خالد نے کہا، میں نے اول انہدام ایوان سے اس لئے منع کیا تھا کہ ملوک عجم کی یادگار قائم رہنے سے گو ان کی شان و شوکت کا بھی اظہار ہوتا ہے، لیکن زبان حال سے یہ عمارتیں یہ بھی بتاتی رہیں گی کہ جس قوم نے اس پر فتح پائی ہے وہ عجم والوں سے بھی زبردست ہے اور اب جو میں کہتا ہوں کہ ایوان مسمار کرا دیا جائے، اس میں یہ حکمت ہے کہ جب آئندہ نسلیں عمارت کے بعض حصوں کو ٹوٹا پھوٹا دیکھیں گی تو کہیں گی ایک وہ قوم تھی جس نے ایسے عالیشان کام کیے اور دوسری وہ تھی کہ ایسی مستحکم عمارت کو توڑ بھی نہ سکی، حالانکہ بنانے سے توڑنا آسان ہے اور اس شکستہ عمارت کو دیکھ کر لوگ ملوک فارس کی تعظیم اور شاہانِ اسلام کی توہین کرتے رہیں گے۔ منصور نے یہ مشورہ بھی نہ مانا اور ٹوٹی پھوٹی عمارت کو اس کے حال پر چھوڑ دیا، لیکن وزیر نے دور اندیشی کے مشوروں میں کوتاہی نہ کی۔

بچے کی نگہداشت کے زریں اصول

حکیم محمود احمد ظفر

بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سال میں اگر اسے مناسب طریقہ سے دودھ پلایا جائے‘ ورزش کرائی جائے‘ غسل‘ نیند‘ سیر‘ دھوپ وغیرہ تمام حوائج ضروریہ سے مناسب حصہ دیا جائے تو ایسا بچہ زندگی کی آئندہ کٹھن منزلوں کو بخیر وخوبی طے کرنے کے قابل بن جاتا ہے

بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سال اس کی صحت اور تندرستی کے بنیادی ایام ہیں۔ ان ایام میں اگر اسے مناسب طریقہ سے دودھ پلایا جائے‘ اسے ورزش کرائی جائے‘ اسے غسل‘ نیند‘ سیر‘ دھوپ وغیرہ تمام حوائج ضروریہ سے مناسب حصہ دیا جائے تو ایسا بچہ زندگی کی آئندہ کٹھن منزلوں کو بخیر وخوبی طے کرنے کے قابل بن جاتا ہے۔ پیدائش کے چھ گھنٹہ بعد سے بچہ کو ماں کا دودھ پلایا جائے۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ دس منٹ کی مدت دودھ پلانے کیلئے کافی ہے اور ایک بار میں صرف ایک ہی چھاتی سے دودھ پلایا جائے۔ دوسرے موقع پر دوسری چھاتی سے‘ اسی طرح سے تبدیل کر کے دودھ پلانا مفید رہتا ہے۔ جب بچہ دودھ پی رہا ہو تو اسے جگائے رکھنا ضروری ہے۔ جن عورتوں کو دودھ زیادہ آتا ہے لیکن بچہ دودھ نہیں پیتا تو دودھ بستہ ہو کر چھاتیوں میں گھٹلیاں بن جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ چھاتیوں میں بچے کیلئے کافی دودھ نہ اترے تو دودھ پلانے سے آدھ گھنٹہ پہلے ماں آدھ سیر سے زیادہ دودھ پی کر لیٹ جائے۔ اس سے اس کے دودھ میں اضافہ ہو جائے گا۔ اگر ماں صبح وشام ہوا خوری کرے‘ مقوی غذا کھائے۔ دودھ‘ گھی‘ پھل‘ ترکاری وغیرہ زود ہضم چیزیں کھائے تو اس سے کافی دودھ ہو جائے گا جس سے اس کا ننھا بہ آسانی پل سکتا ہے۔ آج کل عورتوں میں ایک غلط خیال کی اشاعت ہو رہی ہے کہ دودھ پلانے سے عورت کے حسن و جمال میں کمی واقع ہو جاتی ہے‘ لہٰذا کئی عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلانا باعث عار خیال کرنے لگی ہیں۔

ڈاکٹر اپلسن لکھتے ہیں:

’’امریکا کے علاوہ نیو انگلینڈ کے ننھے بچوں والی ماؤں میں سے صرف آدھی تعداد ایسی عورتوں کی ہے جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں۔‘‘ ڈاکٹر سکروڈر کو شاید اسی لئے کہنا پڑا ہے کہ ’’ماؤں پر اس امر کی قانونی پابندی ہونی چاہیے کہ وہ کم از کم نو ماہ تک اپنے بچے کو ضرور اپنا دودھ پلائیں۔‘‘ ڈاکٹر ہیلو لاک ایلس لکھتے ہیں ’’فرانس کے جن علاقوں میں بچے ماؤں کے دودھ سے محروم رہتے ہیں‘ وہاں سے فوجی ملازمت کیلئے اچھے گرانڈیل جوان نہیں ملتے۔‘‘ ڈاکٹر گلڈر لکھتے ہیں ’’مصنوعی طریقوں سے دودھ پینے والے بچے اپنی عمر کے پہلے سال میں ماں کا قدرتی دودھ پینے والوں کی نسبت دگنی تعداد میں مرجاتے ہیں۔‘‘

چھاتیوں سے قدرت کی چونکہ منشا یہی ہے کہ ماں بچے کو دودھ پلائے‘ اس لئے اگر وہ دانستہ اس فرض کی ادائیگی سے گریز کرتی ہیں تو وہ ایک نامناسب فعل کی مرتکب ہوتی ہے‘ جس کی سزا اسے خود بھی بھگتنی پڑتی ہے۔ ڈاکٹروں نے پتہ لگایا ہے کہ حالت حمل میں جو تغیرات عورت کے رحم وغیرہ میں رونما ہوتے ہیں‘ ان کو درست کرنے اور اصلی حالت پر واپس لانے کیلئے خود ماں کا بچے کو دودھ پلانا ایک بے نظیر علاج ہے۔ اس قدرتی علاج کے ذریعہ رحم اور دیگر ساختیں بہت ہی جلد سکڑ کر اپنی اصلی حالت پر واپس آ جاتی ہیں اور یہ اعضاء اس فرض کی ادائیگی کے باعث نہایت ہی راحت وسکون میں رہتے ہیں۔ ان میں اجتماع خون نہیں ہوتا اور ماہواری ایام رکے رہتے ہیں۔ اس کے برعکس جو عورتیں بلاوجہ دودھ پلانا ترک کر دیتی ہیں‘ عرصہ دراز تک ان کا رحم اور دیگر ساختیں مختلف رطوبات کا مرکز بنی رہتی ہیں۔ معمولی سبب بھی ایسی عورتوں کے رحم میں سیلان بیض اور سیلان صدیدی جیسے امراض پیدا کر دیتے ہیں۔ مختلف ممالک کے اعداد وشمار سے بھی پتہ چلتا ہے کہ اچھی صحت کے باوجود دودھ نہ پلانے والی عورتوں میں امراض زیادہ رونما ہوتے ہیں۔

دودھ کے علاوہ بچہ کو وقفہ کے وقت میں تھوڑا پانی بھی پلانا چاہیے۔ ایسا پانی جوش دے کر کسی سرد صراحی میں رکھیں۔ ضرورت پر اس میں سے نکال کر بچہ کو پلایا جائے۔ اگر کسی وجہ سے بچہ ماں کا دودھ نہ پی سکے تو بچہ کو تندرست گائے کے دودھ سے پرورش کیا جائے‘ تین حصے پانی اور ایک حصہ دودھ ملا کر چولہے پر گرم کریں جب تین ابال آ جائیں تو اتار لیں۔ ٹھنڈا کر کے حسب ضرورت چینی ملا کر پلائیں۔ یہ دودھ ماں کے قدرتی دودھ کے برابر گرم ہو۔ اس کے بعد بچے کو چمچ سے خوراک دینی چاہیے۔ کمشنر آف ہیلتھ مشی گن (امریکا) کی رائے میں جس بچہ کی عمر پانچ مہینے کی ہو اور وزن پانچ سیر سے کم نہ ہو‘ اسے گائے کا دودھ بھی دینا چاہیے۔ دودھ کے علاوہ پانچ چھ ماہ کے بچے کو سبزیوں کا شوربہ دیا جا سکتا ہے جس میں نمک کم ہو اور مرچ بالکل نہ ڈالی جائے۔ نو دس ماہ کے بچے کو آلو کا چھوٹا سا ابلا ہوا ٹکڑا بھی دیا جا سکتا ہے۔

ایک غلطی سے بچنا ہر سمجھ دار ماں کا فرض ہے۔ وہ یہ ہے کہ جونہی بچہ رویا‘ ماں نے اسے دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اس غلطی سے بچے کی عادت بگڑ جاتی ہے۔ بچہ کو جب تک وہ دس پونڈ (5 سیر) کا نہ ہو جائے‘ ہر تین گھنٹے بعد دودھ پلانا چاہیے۔ اس سے وہ تندرست رہتا ہے اور متعدی امراض اور صفراوی اسہال وغیرہ کے حملوں سے محفوظ رہتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں ننھے بچوں کو بھی دھوپ کا غسل (Sun Bath) دینا مفید ہوتا ہے۔ بچوں کو گاڑی یا جھولے میں لٹا کر ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں اس پر ہلکی ہلکی دھوپ پڑتی رہے‘ مگر اس کی آنکھوں پر براہ راست سورج کی شعاعیں اثر نہ ڈالتی ہوں۔ بچے کو اتنی دیر دھوپ میں لٹائے رکھیں جس سے بچہ تکلیف محسوس نہ کرنے لگے۔

بچوں کو اگر دن میں دو تین بار پاخانہ آئے تو یہ صحت کی نشانی ہے‘ بچوں کا پاخانہ عام طور پر زردی مائل‘ چمکدار قدرے پتلا ہوتا ہے۔ سمجھ دار مائیں بچوں کو مقررہ وقت پر پیشاب پاخانہ کی عادت ڈال لیتی ہیں۔ اس لئے جس طرح سے بچوں کو دودھ پلانے میں باقاعدگی کی ضرورت ہے‘ اسی طرح سے انہیں پاخانہ کی باقاعدگی کی بھی حاجت ہے۔

جب بچہ کا وزن آٹھ پونڈ ہو جائے تو اس وقت سے اس کی ورزش کا زمانہ شروع ہو جاتا ہے۔ شام کے 5‘6 بجے کے قریب بچہ کو ایسے کمرے میں لٹا دیں جو نہ زیادہ گرم ہو اور نہ زیادہ سرد۔ اس کے کپڑے اتار دیں اور آہستہ آہستہ اس کے جسم پر تیل کی مالش کریں۔ کبھی پیٹھ کے بل لٹا کر اور کبھی پیٹ کے بل۔ پھر اسے موسم کے مطابق ستھرے کپڑے پہنائیں۔ اس وقت بچہ دودھ پی کر گہری نیند سو جاتا ہے۔ بچہ اکثر پالنے پر پڑا پڑا ٹانگیں چلاتا اور بازو اچھالتا رہتا ہے۔ کبھی دائیں بائیں گھوم جاتا ہے۔ یہ اس ننھی سی جان کیلئے قدرتی کسرت اور ورزش ہے۔ اسے اس سے مت روکو۔ جب تک کہ وہ آپ نہ ہٹ جائے۔ اس کسرت سے اس کے بازو‘ ٹانگیں اور جسم کے دیگر اعضاء توانائی اور طاقت حاصل کرتے ہیں۔

نوزائیدہ بچہ کو دودھ پلانے‘ غسل دینے اور پنگھوڑا میں لیٹ کر تھوڑی ورزش کرنے کے اوقات کے علاوہ بھی جی بھر کر سونے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ ابتداء میں اگر بچہ چوبیس گھنٹوں میں سے بائیس گھنٹے بھی سویا رہے تو مضائقہ نہیں۔ چھ ماہ کے بچے کے لئے بیس گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ ایک سال کی عمر کے بچے کو سولہ گھنٹے سونا چاہیے۔ ایک سال سے لے کر دو سال کے بچے کو رات بارہ گھنٹوں کی نیند کے علاوہ دن میں بھی دو چار گھنٹے سونا مفید ہے۔ ننھے بچے روتے ہیں تو ان کے پھیپھڑوں کی کافی ورزش ہو جاتی ہے اس لئے اگر بچہ دن کے وقت کچھ دیر رو دے تو یہ اس کی تندرستی کی علامت سمجھنا چاہیے۔

اظہار کریں:۔ جو بات معلوم نہ ہو اس کے اظہار میں شرم نہیں کرنی چاہئے۔ ☆ اپنے راز کو پوشیدہ رکھنا اپنی عزت بچانا ہے۔

اسماء گیلانی' احمد پور شرقیہ

آیت الکرسی اور حفاظت الٰہی کا نرالا انداز

میرے دوبارہ پوچھنے پر وہ عورت اٹھی اور خاموشی سے صحن کی طرف چلی گئی اس نے میرے سامنے صحن کو کراس کیا اور غسل خانے کی طرف بڑھی جونہی وہ عورت غسل خانے کے پاس پہنچی وہ غائب ہوگئی۔ یہ دیکھتے ہی خوف سے میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے

میری والدہ لیڈی ہیلتھ وزیٹر ہیں اور گورنمنٹ ملازمت بھی کرتی رہی ہیں۔ یہ واقعہ 1974ء میں میری والدہ کے ساتھ پیش آیا۔ آیئے ان کی زبانی سنتے ہیں۔ 1974ء میں میری پوسٹنگ حاصل پور سے احمد پور شرقیہ ہوئی' میری والدہ بھی میرے ساتھ رہتی تھیں کیونکہ والد صاحب کی وفات ہو چکی تھی اور بہن بھائی سب اپنے گھر والے ہو چکے تھے۔ جن دنوں یہ حادثہ ہوا میری والدہ میری بڑی بہن کے ہاں سیالکوٹ گئی ہوئی تھیں۔ نومبر کی سردی آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ ایک شام جب میں مریضوں سے فارغ ہوئی تو میرا چوکیدار ہاتھ میں ایک شاپر لے آیا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ یہ کیا ہے؟ تو بولا کہ بی بی جی! آج ایک مریضہ آئی تھی مجھے کہنے لگی کہ میرے گھر کوئی یہ چیز لا کر دینے والا نہیں تم پچھواڑے والے قبرستان سے بہت پرانی قبر کی مٹی لا دو اور میں لے آیا وہ کل آ کر لے جائے گی۔ اس کی بات سن کر میں نے اسے اس کی جہالت پر بہت ڈانٹا اور وہ مٹی باہر پھینکنے کیلئے کہا۔ اس نے وہ مٹی باہر پھینکنے کی بجائے غسل خانے کی چھت پر پھینک دی جو صحن کے کونے میں ملازمین کیلئے بنایا گیا تھا۔ رات ہوگئی میرے ذہن سے یہ بات نکل گئی۔ آیا اور چوکیدار دونوں میاں بیوی اوپر والے حصے میں رہتے تھے۔ میں والدہ صاحبہ کی کمی محسوس کر رہی تھی اور برآمدے میں بچھی چارپائی پر آ کر لیٹ گئی۔ اچانک ہی مجھے کسی کی موجودگی کا احساس ہوا تو میں نے صحن میں دیکھا کہ ایک نقاب پوش عورت صحن سے گزرتی ہوئی میری طرف آ رہی تھی۔ پڑوس میں ایک آپا رہتی تھیں وہ اکثر ہی شام کو میرے کوارٹر میں آ جاتی تھیں اور میری والدہ سے بھی انس رکھتی تھیں۔ میں نے سوچا کہ آپا شاید مجھے اکیلا محسوس کر کے آ گئی ہیں۔ اتنی دیر میں وہ عورت چارپائی پر میرے سامنے بیٹھ گئی۔ میں نے اس سے پوچھا آپا جی! آپ کب آئیں اور کہاں سے آئی ہیں' سارے دروازے بند ہیں اور باہر والے دروازے کو تو کنڈی لگی ہوئی ہے۔ وہ عورت خاموشی سے بیٹھی رہی' اس کے جواب کا انتظار کرنے کے بعد مایوس ہو کر میں نے وہیں سے دوبارہ پوچھا' آپا جی آپ کہاں سے آئی ہیں؟ میرے دوبارہ پوچھنے پر وہ عورت اٹھی اور خاموشی سے صحن کی طرف چلی گئی اس نے میرے سامنے صحن کو کراس کیا اور غسل خانے کی طرف بڑھی جونہی وہ عورت غسل خانے کے دروازے کے پاس پہنچی وہ غائب ہوگئی۔ یہ دیکھتے ہی خوف سے میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے اور میں نے چوکیدار کو آواز دینا چاہی مگر آواز میرے حلق میں دب کر رہ گئی۔ کچھ دیر بعد میری دبی ہوئی آوازیں سن کر چوکیدار اور اس کی بیوی نیچے دوڑے آئے تو میں نے انہیں سارا واقعہ بتایا۔ چوکیدار نے بتایا کہ بی بی جی آپ نے جو مٹی باہر پھینکنے کیلئے کہا تھا وہ میں نے غسل خانے کی چھت پر پھینک دی یہ اسی بات کا اثر ہوگا۔ میری عادت ہے کہ میں سوتے وقت تین دفعہ آیۃ الکرسی ضرور اپنے اوپر پھونک کر سوتی ہوں اور آج بھی سوچتی ہوں کہ اگر میں ایسا نہ کرتی تو نجانے وہ نقاب پوش عورت میرا کیا حال کرتی۔ اس واقعے کے بعد کچھ دن تک میں بخار میں مبتلا رہی اور آج بھی یہ واقعہ یاد کرتی ہوں تو رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں اور یہ واقعہ ایک سوال بن کر میرے ذہن میں رہ گیا ہے کہ آخر وہ نقاب پوش عورت کون تھی؟ اور اگر میں نے آیۃ الکرسی نہ پڑھی ہوتی تو میرا کیا حال ہوتا؟

پیاز طاعون کیخلاف ڈھال

ماہرین کا کہنا ہے کہ طاعون کے مرض کی وباء جب پھیلے تو پیاز کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ بھارت میں زمانہ قدیم سے پیاز کو طاعون کیخلاف استعمال کیا جا رہا ہے۔ پیاز بھی لہسن کی طرح غذا کا بنیادی جزو ہے اور پیاز کا استعمال بطور دوا بھی کیا جاتا ہے۔ پانچ ہزار برس سے بھی قدیم اس سبزی کے بارے میں سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ آج تک صحیح طور پر نہیں معلوم ہو سکا کہ پیاز کے فوائد کس قدر ہیں۔ پیاز میں اتنی خوبیاں ہیں کہ دنیا بھر کے سائنس دان اور ماہرین صحت و طب کا دعویٰ ہے کہ زمین سے اگر تمام سبزیاں اور پودے غائب ہو جائیں اور صرف پیاز رہ جائے تب بھی انسان نقصان میں نہیں رہے گا۔ ایک اندازے کے مطابق تقریباً تین ہزار مرض ایسے ہیں جن میں پیاز کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ پیاز کی تاثیر بعض تکلیف دہ امراض میں ایسی سودمند ثابت ہوتی ہے کہ جدید اور قیمتی ادویات کی بھی ضرورت نہیں پڑتی۔

(منصور بخاری)

اسلام اور رواداری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 42 (ابن زیب بھکاری)

نماز جنازہ صرف مومن پر پڑھی جاتی ہے لیکن چونکہ ابن ابی نے اسلام کا بدترین دشمن ہونے کے باوجود اپنے اوپر اسلام کا لیبل لگا رکھا تھا۔ اس لئے رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے فرزند حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ کی درخواست کو شرف قبولیت بخشتے ہوئے اس کی نماز جنازہ پڑھی۔ چنانچہ بخاری اور مسلم عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے ناقل ہیں کہ جب نفاق کا سرغنہ لقمہ اجل ہوا تو اس کے بیٹے حضرت عبداللہؓ نے جو بدری صحابی تھے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے درخواست کی کہ اپنا پیراہن مبارک عطا فرمایئے کہ اس میں اس کو کفنایا جائے۔ آپؐ نے ازراہِ شفقت اپنا پیراہن عنایت فرمایا۔ اس کے بعد عبداللہؓ نے یہ بھی استدعا کی کہ اس کے جنازے کی نماز بھی پڑھ دیجئے۔ آپؐ نے اس درخواست کو بھی بقضائے رحم و کرم شرف قبول بخشا لیکن جب آپؐ نماز پڑھنے کیلئے کھڑے ہوئے تو فاروق اعظم حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے جو دینی امور میں انتہا درجہ کے غیور واقع ہوئے تھے آپ کی چادر مبارک کا کونہ پکڑ کر التماس کی یارسول اللہؐ! آپؐ اس سخت قسم کے منافق پر نماز کیوں پڑھتے ہیں؟ آپ کو تو اس آیت میں منافقوں پر نماز پڑھنے سے منع فرمایا گیا ہے۔ ترجمہ: ''اے پیغمبرؐ! آپ ان کے حق میں مغفرت کی دعا کریں یا نہ کریں (یکساں ہے) اگر آپ ستر دفعہ بھی ان کیلئے دعائے مغفرت کریں گے تو بھی اللہ ہرگز ان کی مغفرت نہیں فرمائے گا''۔ آپؐ نے فرمایا اے عمرؓ! اللہ تعالیٰ نے مجھے اختیار دیا ہے (منع نہیں کیا) حق سبحانہٗ نے فرمایا ہے کہ منافقوں کے حق میں تمہاری ستر دفعہ کی دعا بھی مقبول نہ ہوگی تو میں ابن اُبی کے حق میں ستر سے بھی زیادہ مرتبہ استغفار کر دوں گا' شاید دعائے مغفرت قبول ہو۔ الغرض آپؐ نے نماز جنازہ پڑھائی۔ جب آپؐ اس سے فارغ ہوئے تو قرآن کی چند آیتیں نازل ہوئی جن میں سے ایک یہ تھی۔ ترجمہ: ''اگر منافقوں میں سے کوئی مر جائے تو اس کے جنازہ پر نماز نہ پڑھیے اور نہ دفن کے لئے اس کی قبر کے پاس کھڑے ہویئے کیونکہ انہوں نے اللہ اور اس کے رسولؐ کا انکار کیا ہے اور وہ حالتِ کفر ہی میں مرا ہے''۔ اس آیت کے نزول کے بعد آپؐ ہمیشہ کیلئے منافقوں پر نماز پڑھنے اور ان کی قبر کے پاس دعا کیلئے کھڑے ہونے اور ان کیلئے استغفار کرنے سے رک گئے۔ حضرت فاروق اعظم رضی اللہ عنہ کی رائے اس موقع پر نہایت صحیح اور درست رہی۔

زاہدہ رحمٰن خان، جھنگ

گھبرائے نفسیاتی مریضوں کا روحانی علاج

اگر کسی حساس مسئلے کی وجہ سے آپ کی نیند اڑ گئی ہے' آپ یکسوئی کی مشق کریں' جیسے ہی آپ کو ابکائی آئیگی' آپ کی نیند بحال ہو جائے گی آپ فوراً سو جائینگے۔ انسان کی نیند صرف دو چار ابکائیاں یا چھینکیں یا چکر یا سر میں ذرا سی خارش ہی واپس لا سکتے ہیں

پچھلے مضامین میں ہم نے نفسیاتی امراض اور ان کے علاج کے حوالے سے بات کی تھی۔ موجودہ مضمون بھی انہی مضامین کا تسلسل ہے۔

جیسے ہی ہم نیند میں جانے لگتے ہیں عجیب وغریب خواب شروع ہو جاتے ہیں یہ نارمل خواب سے بالکل الٹ ہوتے ہیں۔ نہ انسان سویا ہوتا ہے نہ بیدار۔ آپ جانتے ہیں کہ نیند شعور کا ایک اہم حصہ ہے۔ شعور کا حصہ یادداشت بھی ہے' دل بھی ہے' ان کا تعلق لہروں کے ذریعے جڑا ہے اس غلط مشینری میں کوئی بھی اپنا غلط رول ادا کر سکتا ہے مثلاً بندہ مکمل نہ سویا ہو کہ جنات کا وجود محسوس ہو' آنکھ کھلنے پر بھوت نظر آئیں۔ ضروری نہیں کہ یہ بھوت کسی انجان بندے کے ہوں اگر یہ بھوت ہمارے سگے بہن بھائیوں یا ماں کا بھی ہو اور وہ تھوڑی دیر بعد غائب ہو جائے تو ہم گھبرا جاتے ہیں اور اسے جنات کی کارستانی قرار دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ کیمرہ ہمارے خواب کی مشینری کا ہے یہ آنکھ کھلنے کے بعد چند لمحوں کیلئے ہوتا ہے لیکن ان حالات کو ہم اپنے خوف سے طاری کر لیتے ہیں اور اپنی زندگی برباد کر لیتے ہیں۔ اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ جب ہماری نیند کی مشین خراب ہونے لگتی ہے تو اس میں موجود نظام یعنی خواب کی مشین بھی خراب ہو جاتی ہے' یعنی خواب کی مشین بھی لہروں کے نظام پر مشتمل ہے۔ ان لہروں کو صحیح اور مناسب رُخ پر ڈالنے سے ہی ہم ایسے حالات سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے نکل آتے ہیں۔

یہاں میں ایک مثال پنکھے کی دوں گی کہ جب پنکھا ٹھیک ہوتا ہے تو وہ صحیح طریقے سے ہوا دیتا ہے لیکن جب خراب ہو جاتا ہے تو کرنٹ دینے لگتا ہے۔ یا اس میں سے مختلف آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پنکھا ہلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح آپ سلائی مشین کو لیجئے جب وہ ٹھیک ہوتی ہے تو اچھی طرح کام کرتی ہے لیکن جب بگڑ جاتی ہے تو کبھی دھاگا زیادہ دینے لگتی ہے' کبھی دھاگا توڑنے لگتی ہے' کبھی مشین کی آواز میں گڑگڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا کہ سلائی مشین یا پنکھے میں بھی خرابی ہونے لگتی ہے تو وہ خراب ہو کر مختلف طریقوں سے کام کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح جب ہمارا شعور متاثر ہوتا ہے تو یادداشت اور نیند کی لہریں ہی متاثر ہوتی ہیں جس کا آپ نتیجہ نکالتے ہیں جادو' تعویذ' جنات۔ شعور کو کنٹرول کرنے کیلئے اللہ پاک سے توجہ کی مشقوں کے ذریعے کنٹرول کرنا سیکھیں اور دعا کریں دوسرا آپ کو اپنے مسائل اور خود کو اللہ کے حوالے کرنا ہوگا اور توجہ کی مشقوں سے شعور کے متاثرہ نظام کو ٹھیک کیجئے۔ جب شعور اپنا کام درست سمت میں کرے گا تو نیند کا نظام صحیح ہو جائیگا۔ جیسے ہی نیند کا نظام ٹھیک ہوگا تو خواب کا نظام بھی ٹھیک ہو جائے گا اور آپ ہمیشہ ہمیشہ کیلئے انشاء اللہ تعالیٰ ٹھیک ہو جائیں گے کیونکہ اب آپ کو خود کو کنٹرول کرنا بھی آ گیا ہے اور اپنے مسائل کو بھی۔ یاد رکھئے ذہنی انتشار سے نیند خراب ہو یا خواب دیکھنے والا نظام' ایک ہی بات ہے۔ اس نظام کی خرابی کوئی بھی ٹھیک نہیں کر سکتا چاہے آپ جتنے بھی در بدلیں اس کو ٹھیک کرنا صرف آپ کے ہاتھ میں ہے۔ صبر و توکل' حالات سے سمجھوتہ اور اللہ کی رضا میں راضی رہنے میں پوشیدہ ہے۔ حوصلہ اور ہمت سے قدم اٹھائیے' بہت ہی جلد شعور آپ کا ساتھ دے گا اور آپ کو عجیب وغریب حالات سے نکال دے گا۔ جب رات کو سونے پر ایسے عجیب وغریب حالات پیش آئیں تو بار بار لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ کی تسبیح کریں یا آیت الکرسی کی۔

جب آپ ایک تسبیح بار بار کرتے ہیں تو یادداشت میں صرف تسبیح ہی رہ جاتی ہے باقی پریشان کرنے والے مسائل کو مجبوراً جگہ چھوڑنا پڑتی ہے۔ اس طرح شعور اپنے صحیح راستے پر گامزن ہو جاتا ہے اور جذباتی نظام میں جہاں بھی خرابی ہوتی ہے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

میں جن باتوں کے بارے میں آج آپ کو علم دے رہی ہوں اگر میں گھبرا کر اللہ کا در چھوڑ کر دنیا کے دروں پر جاتی تو شاید میں اس دنیا میں نہ ہوتی' یا کسی پاگل خانے میں زنجیروں میں بندھی ہوتی۔ آپ بھی خود کو قبول کیجئے' اپنی خوبیوں اور خامیوں سمیت ہر وقت اپنا محاسبہ کرتے رہیئے' اپنے آپ کو معاف کرنا سیکھئے' توبہ استغفار کرنا سیکھئے اور یقین رکھئے کہ اللہ پاک آپ کے گناہ آپ سے دھو ڈالے گا اور آپ کو پاک و صاف کر دے گا۔ آپ کا کام صرف دعا مانگنا ہے اور بس۔ آپ یہ نہ سوچئے کہ آپ کے مسائل کتنے بڑے ہیں' آپ اپنے مسائل کو بتا دیجئے کہ آپ کا اللہ کتنا بڑا ہے۔

علاج میں آپ آیت الکرسی بھی پڑھ سکتے ہیں' جنات محسوس ہونے پر آپ بیٹھ کر تسبیح و تہلیل اتنی دیر پڑھئے کہ آپ کو سر کے اگلے حصے میں خارش محسوس ہو' جیسے چیونٹیاں یا جوئیں کاٹتی ہیں۔ اس معمولی سی تحریک کے بعد آپ بالکل نارمل ہیں اور آپ آرام سے سو سکتے ہیں۔ غیر مسلم ایک سے آٹھ تک بار بار گنتی کریں۔

میں حساس لوگوں کی یاد دہانی کیلئے پھر کہنا چاہوں گی کہ اگر کسی حساس مسئلے کی وجہ سے آپ کی نیند اڑ گئی ہے' آپ یکسوئی کی مشق کریں' جیسے ہی آپ کو ابکائی آئے گی آپ کی نیند بحال ہو جائے گی اور آپ فوراً سو جائیں گے۔ آپ سے نیند کا فاصلہ اتنا ہی ہے جتنی ابکائی کا فاصلہ' صرف ایک ابکائی آنے سے آپ کی نیند بحال ہو جائے گی۔ اگر ابکائی آنے کے بعد آپ کو نیند میں جاتے ہی کسی بھی قسم کی آوازیں آئیں یہ حالت ایسی ہو کہ نہ نیند ہو نہ بیدا ہوں تو بیدار ہو جایئے' دوبارہ مشق کریں' آپ مشق کرتے کرتے دوبارہ سو جایئے۔ آپ کی شکایت ختم ہو جائے گی لیکن آپ کو اپنے حساس مسائل کے بارے میں دوٹوک فیصلے کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے اور ان سے دور رہنا ہوگا جو آپ کی یادداشت اور دل پر اثر ڈالتے ہیں۔

اگر کسی کا حساس مسئلہ ذرا سخت قسم کا ہے تو ایسے مریض کو یکسوئی کی مشق سے آنکھیں بند کرنے پر روشنی کی لہریں بھی بائیں سے دائیں جاتی ہوئی نظر آئیں گی۔ اس کا مطلب ہے نارمل ہونے کی منزل آ پہنچی ہے۔ نارمل نیند آنے تک مشق جاری رکھئے۔

نوٹ:۔ دائیں کروٹ لیٹیں۔

قبض کا علاج:۔ سینے میں چبھن' قبض اور منہ سوکھنے کا علاج یہ ہے کہ بنفشہ کا شربت استعمال کریں اور گرم چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

موسم سرما میں خوشگوار صحت

علامہ محمود ذکی

سورج کی روشنی جسم میں وٹامن ڈی پیدا کرنے کے سلسلے میں بہت اہم ہے۔ کینیڈا میں تحقیق سے یہ اندازہ لگایا گیا کہ دل کے دورے کے بعد ان مریضوں جن کا بستر کھڑکی سے نزدیک تھا ان کی حالت ان مریضوں کی بہ نسبت جلد بہتر ہوئی جو کھڑکی سے دور تھے

یہ بات عرصہ دراز سے تسلیم کی جاتی ہے کہ مختلف موسم انسان کی صحت پر مختلف انداز سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ موسم تو موسم لوگ چاند کے اثرات کے بھی قائل ہیں۔ مثلاً بعض لوگ کہتے ہیں کہ چاند کے بڑھنے اور گھٹنے کے ساتھ جرائم اور ذہنی عارضوں میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ یہ باتیں تو ہم بزرگوں سے سنتے آئے ہیں لیکن اب موسمیات اور طب کے ماہرل کر یہ کھوج لگا رہے ہیں کہ مختلف موسم ہماری صحت پر کس طرح اثر ڈالتے ہیں۔ ایک ماہر نے کہا کہ گو طب نے زبردست ترقی کی ہے لیکن ہم اپنی اصل سے دور ہٹتے جا رہے ہیں۔ انسان یہ بھول رہا ہے کہ فطرت سے اس کا نہایت قریبی رشتہ ہے اور اس کا جسم قدرتی عوامل کا تابع ہے۔ اگر وہ ان عوامل کا احساس کرے گا تو اس کی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہونگے۔ سورج کی روشنی کو ہی لے لیجئے۔ یہ جسم میں حیاتین د (Vitamin D) پیدا کرنے کے سلسلے میں بہت اہم ہے۔ کینیڈا میں حال ہی میں جو تحقیق ہوئی ہے اس سے یہ اندازہ لگایا گیا کہ دل کے دورے کے بعد جن مریضوں کا بستر وارڈ میں کھڑکی سے نزدیک تھا ان کی حالت ان مریضوں کی بہ نسبت جلد بہتر ہوئی جو کھڑکی سے دور تھے۔ اب یہ جائزہ لیتے ہیں کہ کون کون سے موسمی حالات صحت پر کس کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

اندھیرے دن:۔ جن دنوں دھوپ نہیں نکلتی' اندھیرا چھایا رہتا ہے ان دنوں میں اکثر لوگ ایک ایسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو موسمی اثرات کی تکلیف یا (SAI) کہلاتی ہے۔ اس کی علامات ذہنی اضمحلال' سستی اور نشاستے والی غذا کی شدید خواہش ہے۔ جاڑوں میں جب دن چھوٹا ہونے کا سلسلہ شروع ہوتا ہے اور سورج تھوڑی دیر کیلئے نکلتا ہے' نیز اس کی تیزی میں بھی کمی آ جاتی ہے تو یہ کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ان مریضوں کا علاج روشنی سے کیا جاتا ہے تو ان کی حالت بہتر ہو جاتی ہے۔ اسی لئے سوئزرلینڈ میں بہت سے چائے خانوں اور ریسٹورانوں میں تیز روشنیاں لگائی گئی ہیں جو سردی کے موسم میں ذہن پر اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ موسمی اضمحلال کیلئے دھوپ معالج اسی قدر فائدہ مند ہے جتنا کہ مانع اضمحلال (اینٹی ڈپریسنٹ) دوائیں۔

ماہرین موسمیات کے مطابق اکثر زمین سے کچھ ہی اوپر ہوا کی ایک تہہ جم جاتی ہے جسے وہ ''سرحدی تہہ'' کہتے ہیں۔ اس تہہ یا چادر میں آلودگی کے ذرات چھنتے چلے جاتے ہیں' انفلوائنزا کے جراثیم انہی ذرات میں چپک جاتے ہیں اور پھر انسانوں میں تعدیہ (انفیکشن) پھیلاتے ہیں۔ فلو کی بیماری پھیلنے سے پہلے اکثر یہ ہوا کی تہہ کافی دنوں تک جمی رہتی ہے۔ فضا کی اس صورتحال میں بہت سے لوگوں کو دمہ اور کھانسی کی شکایت بھی ہو جاتی ہے جس کی وجہ آلودگی اور جراثیم میں اضافہ ہوتا ہے۔

ژالہ باری

اس طرح کی بارش زمین تک پہنچتے پہنچتے برف بن جاتی ہے اور پھر جم کر ایسی چکنی سطح بنا دیتی ہے کہ لوگ خصوصاً بوڑھے اور کمزور لوگ اس پر سے پھسلنے لگتے ہیں اور ہاتھ پیر توڑ لیتے ہیں یہ مسئلہ مغربی ممالک میں پیش آتا ہے۔

سردی کی لہر

شدید سردی کی لہر کے بعد دل کے دورے اور فالج میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض جگہ تو یہ اضافہ تیس فیصد تک ہوتا ہے۔ ایک ماہر نے بتایا کہ جاڑے میں وزن بڑھ جاتا ہے' فشار خون میں اضافہ ہوتا ہے اور مجموعی طور پر کولیسٹرول بھی بڑھتا ہے۔ لہٰذا دل کا مرض بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ سردی کی اچانک لہر دل کے امراض کے سلسلے میں زیادہ خطرناک ہے کیونکہ عام طور پر لوگ اس کیلئے تیار نہیں ہوتے اور زیادہ کپڑے وغیرہ نہیں پہنتے۔ ایک دم سردی پڑتی ہے تو زکام اور تعدیے کا زور بیس فی صد بڑھ جاتا ہے' کیونکہ ماہرین کے مطابق اگر اچانک درجۂ حرارت میں پانچ ڈگری کا فرق پڑ جائے تو جسمانی حالت اور موسمی کیفیت میں مطابقت پیدا کرنے میں دس گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ سردی میں جسم کا مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے۔ لہٰذا تعدیہ نسبتاً آسانی سے قابو پالیتا ہے۔ سردی بھی ہو اور ورزش سے دلچسپی بھی نہ ہو تو رینا ڈ کی بیماری زور دکھاتی ہے۔ یہ تکلیف وہ بیماری ہے جس میں عموماً جوان عورتیں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس بیماری میں ہوتا یہ ہے کہ جسم ٹھنڈا ہو جانے کی وجہ سے ہاتھ پیر کی شریانیں بڑی آسانی سے سکڑ جاتی ہیں اس کے لئے کچھ دوائیں بھی ہیں لیکن سب سے اچھا علاج یہ ہے کہ گرم موزے اور دستانے پہنے جائیں۔ اس طرح انگلیوں اور انگوٹھوں کو خون کی وہ فراہمی بحال ہو جاتی ہے جو سردی کے باعث متاثر ہو گئی تھی۔

برف باری اور طوفان

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ برف باری اور طوفان باد و باراں سے ان عوامل کو تحریک ملتی ہے جو درد شقیقہ کا باعث ہیں۔ ایک معالج نے بتایا کہ ہوا کے دباؤ میں تبدیلی عام طور سے درد سر کا باعث ہوتی ہے۔ بعض ماہرین کے خیال میں یہ اس صورت میں ہوتا ہے کہ جب ہوا کے دباؤ میں تبدیلی کے ساتھ نمی میں بھی تبدیلی ہو۔ اکثر برف باری اور طوفان باد و باراں سے قبل یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس موسم میں دمے کی بیماری کے حملے کے شواہد بھی ملے ہیں۔

برسات

بارش کا موسم آتا ہے تو جوڑوں کا درد اور ہڈیوں کا درد بھی زور پکڑتا ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں کی یہ بیماری بڑھاپے کی شکست و ریخت کے باعث پیدا ہوتی ہے اور جوڑوں کے پتھرانے سے مختلف ہے۔ درجۂ حرارت میں کمی اور نمی میں اضافے سے ہڈیوں کے سروں پر کچھ ورم ہو جاتا ہے اور درد بڑھ جاتا ہے۔ بعض لوگ ہڈیوں کے اس درد سے اندازہ لگا لیتے ہیں کہ بارش ہونے والی ہے۔ ہمارے جسم کے حساس ترین حصوں میں ہمارے پیر بھی شامل ہیں' لہٰذا بارش سے پہلے ہوا کے دباؤ میں جو کمی ہوتی ہے اس کا شدید احساس پیروں میں اس وقت ہوتا ہے کہ جب ہڈیوں پر ورم ہونے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔

محرم الحرام اور رحمتِ الٰہی کی بارش

آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے محرم کے دس روزے رکھے گویا اس نے دس ہزار برس کی عبادت کی کہ رات کو قیام کیا اور دن کو روزہ رکھا اور آپؐ نے فرمایا جو جہنم کی آگ اپنے اوپر حرام کرنا چاہے وہ محرم کے روزے رکھے

حضرت عثمان بن عفانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کرو۔ جس شخص نے محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کیا اللہ تعالیٰ اس کو جنت عنایت فرمائینگے اور اس کو جہنم سے نجات دیں گے۔ (اکرام سے کثرت عبادت کی طرف اشارہ ہے)

آپؐ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے ذی الحجہ کے آخری دن اور محرم کے پہلے دن روزہ رکھا تو اس نے گویا سال بھر روزہ رکھا اور اس کے 60 برس کے گناہ بخش دیئے گئے۔

ایک دوسری روایت میں آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے پہلے، دسویں اور آخری دن محرم کے روزہ رکھا تو اللہ تعالیٰ جنت میں اس کیلئے تیس شہر بناتا ہے اور ہر شہر میں تیس محل ہوتے ہیں اور ہر محل میں تیس صفے ہوتے ہیں اور ہر صفے میں درخت اور نہریں اور تخت اور دسترخوان اور حوریں اور غلمان اور لڑکے ہوتے ہیں۔

ایک اور روایت میں آپؐ نے فرمایا نے جس اول محرم میں دس روزے رکھے، گویا اس نے دس ہزار برس کی عبادت کی کہ رات کو قیام کیا اور دن کو روزہ رکھا اور فرمایا جو شخص دوزخ کی آگ اپنے اوپر حرام کرنا چاہے وہ محرم کے روزے رکھے۔ اور فرمایا اللہ نے اس مہینے کو سب مہینوں میں برگزیدہ ہے اور فرمایا محرم کا ایک روز ایک سال کی عبادت سے زائد ہے اور فرمایا محرم کے مہینہ میں شب جمعہ کو عبادت کرنیوالا ہے ایسا ہے گویا اس نے شب قدر پائی اور ہر رات کے بدلے انسانوں اور پریوں کی عبادت کا ثواب پاتا ہے اور فرمایا محرم کی پہلی رات میں 8 رکعت نماز چار سلام سے اس طرح کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ سورہ اخلاص پڑھنے والے کو اللہ بخش دیتا ہے اور فرمایا جو شخص یہ نماز ہر مہینے کی پہلی رات کو پڑھے وہ اور اس کا مال اور اولاد مصیبتوں اور شرور سے محفوظ رہے گا اور ہر رکعت کے بدلے ایک سال کی عبادت کا ثواب پائے گا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات کو چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے ہر رکعت کے بدلے چالیس ہزار سال کی عبادت کا ثواب پائیگا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات میں دو رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے سورہ انعام پڑھے تو گناہوں سے یوں پاک ہوگا جیسے ابھی پیدا ہوا ہے اور ہر حرف کے بدلے جنت میں ایک حور پائیگا۔

پہلی شب:۔ جو کوئی محرم الحرام کی پہلی شب چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیۃ الکرسی اور گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر سلام کے بعد تین مرتبہ سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوْسِ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوْحِ پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔ جو کوئی محرم الحرام کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کے نامہ اعمال میں بے شمار نیکیاں لکھتا ہے۔

جو کوئی یکم محرم الحرام کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد یہ دعا مانگے: اَللّٰهُمَّ اَنْتَ اللّٰهُ الْاَبَدُ الْقَدِیْمُ هٰذِهٖ سَنَةٌ جَدِیْدَةٌ اَسْئَلُكَ فِیْهَا الْعِصْمَةَ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَ الْاَمَانَ مِنَ السُّلْطَانِ الْجَابِرِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِیْ شَرٍّ وَّمِنَ الْبَلَاءِ وَالْاٰفَاتِ وَاَسْئَلُكَ الْعَوْنَ وَالْعَدْلَ عَلٰی هٰذِهِ النَّفْسِ الْاَمَّارَةِ بِالسُّوْءِ وَالْاِشْتِغَالِ بِمَا یُقَرِّبُنِیْ اِلَیْكَ یَا بَرُّ یَا رَءُوْفُ یَا رَحِیْمُ یَا ذَالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ ○ تو بفضلِ باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے پروردگار عالم اس شخص کو شیطان کے شر سے محفوظ رکھے گا اور اسے اپنی حفظ و امان میں رکھے گا۔ اس کے رزقِ حلال میں خیر و برکت پیدا فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ حضرت حفصہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ چار چیزیں ہیں جنہیں حضورؐ نہیں چھوڑتے تھے۔ عاشورہ کا روزہ، ذی الحجہ کے روزے (ایک سے نو تک) ہر مہینہ کے تین روزے، دو رکعتیں فجر کی فرض (نماز) سے پہلے۔ (نسائی)

ایک اور حدیث پاک میں ہے کہ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو سوائے یوم عاشورہ کے روزہ کے کسی روزہ کا قصد کرتے نہیں دیکھا اور سوائے رمضان کے کسی پورے مہینے کے روزے رکھتے ہوئے نہیں دیکھا۔ (بخاری شریف)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 11 دسمبر بروز جمعۃ المبارک، 21 دسمبر بروز پیر اور 30 دسمبر بروز بدھ شام کو ہوگی۔ اس کے دوران وَاللّٰهُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَا تَصِفُوْنَ نماز فجر یا نماز مغرب کے بعد 81 منٹ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) 1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

(رفعت خانم)

محترم حکیم صاحب۔ السلام علیکم

جب سے آپ سے بیعت ہوئی ہوں مجھ پر اللہ تعالیٰ کی خاص عنایت ہے۔ آپ کے فیض سے جو پایا ہے خود کو اس قابل نہیں سمجھتی مگر آپ کی دعاؤں کے صدقے مجھ پر جو رحمتِ الٰہی کا نزول ہوا میرے لئے (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

عبقری 42 جانور کی آفت سے حفاظت:۔ اَلْحَلِیْمُ کاغذ پر لکھ کر اسے پانی سے دھو کر جانوروں کے جسم پر چھڑک دیں تو وہ ہر آفت سے مامون رہیں گے۔

محدث کبیر عطا واسطیؒ کے وظائف

اگر کوئی چاہتا ہے کہ اس کی دعا ضرور قبول ہو اور رد نہ ہو اور نہ اس کی قبولیت میں دیر لگے تو اس کیلئے یہ کلمات بہت بابرکت ہیں ہر وقت ان کلمات کو پڑھتا رہا کرے تاکہ ان کی تاثیر میں شدت پیدا ہو۔ وہ کلمات یہ ہیں۔یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ ط

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

ہر قسم کے شر وفتنہ سے حفاظت

ہر قسم کے شر وفتنہ سے حفاظت کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ اول گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد پانچ سو بار: حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ ط آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ یہ عمل بعد نماز عشاء مسلسل پابندی کے ساتھ کرے' ناغہ نہ کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کا شر وفتنہ ازخود ختم ہو جائے گا۔

مقصد میں کامیابی

اپنے مقصد میں کامیابی کیلئے: یَاعَزِیْزُ کثرت سے پڑھے۔ اگر زیادہ نہ پڑھ سکے تو کم از کم ایک سو بار ضرور کسی بھی وقتِ مقررہ پر پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اپنے ہر مقصد میں کامیابی ہوگی۔

ہر قسم کے خطرات سے حفاظت

آیتِ کریمہ کا ختم ہر قسم کے خطرات وآفات سے حفاظت کا بڑا ذریعہ ہے۔ یہ حصولِ مقاصد میں بھی بہت مددگار ہے۔ ایک وقتِ مقررہ پر تین سو بار یا پانچ سو بار جتنی مقدار میں آسانی سے پڑھ سکے پڑھے اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حکامِ بالا اور افسرانِ بالا کے شر سے حفاظت رہے گی اور ہر مقصد میں کامیابی حاصل ہوگی۔ آیۂ کریمہ یہ ہے: لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ o

روزی میں برکت کیلئے

روزی میں برکت اور آمدنی میں تنگی کو دور کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید اور موثر ہے۔ وقتِ مقررہ پر روزانہ اول گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد ایک سو بار یَا مُغْنِیْ پڑھے اور آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر روزی میں برکت کی دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ تنگدستی دور ہوگی اور رزق کی پریشانی دور ہوگی۔ یہ عمل مستقل کرے۔

رزق کی فراخی کیلئے

رزق کی فراخی کیلئے یہ عمل بھی بہت مجرب ہے اول گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد گیارہ سو بار یَا بَاسِطُ پڑھے۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر رزق کی فراخی کی دعا کرے۔ انشاء اللہ تھوڑے رزق میں برکت ہوگی اور رزق کے دروازے کھل جائیں گے۔ یہ عمل بعد نمازِ عشاء پابندی سے کرے۔

پھوڑے اور زخم سے نجات

اگر کسی کو پھوڑا ہو گیا ہو یا کسی طرح کا زخم ہو اس کیلئے باوضو سات بار آیتِ ذیل پڑھ کر پھوڑے یا زخم پر دم کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چند دن دم کرنے سے پھوڑا اور زخم صحیح ہو جائیں گے۔ وہ آیت یہ ہے: بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o اَمْ اَبْرَمُوْٓا اَمْرًا فَاِنَّا مُبْرِمُوْنَ o

حمل گرنے سے محفوظ

بعض مرتبہ رحم کی کمزوری اور بعض دیگر بیماریوں کے سبب عورت کا حمل قائم نہیں رہتا اور بار بار گر جاتا ہے۔ حمل کو قائم رکھنے اور گرنے سے محفوظ رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل آیت کو باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور موم جامہ کر کے لپیٹ کر عورت کے گلے میں باندھ دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حمل محفوظ رہے گا اور بچہ پیدا ہوگا۔ وہ آیت یہ ہے:۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o وَلَبِثُوْا فِیْ کَہْفِہِمْ ثَلٰثَ مِائَۃٍ سِنِیْنَ وَازْدَادُوْا تِسْعًا o قُلِ اللّٰہُ اَعْلَمُ بِمَا لَبِثُوْا ج

خوبصورت بچہ پیدا ہو

اگر کوئی چاہتا ہے کہ اس کا بیٹا خوبصورت اور نیک پیدا ہو۔ برائی سے محفوظ رہنے والا ہو اس کو چاہیے کہ سورۂ یوسف مع بسم اللہ شریف کے صاف صاف باوضو لکھے اس طرح لکھے کہ کوئی حرف مٹا ہوا نہ ہو۔ اس سورت کو لکھ کر موم جامہ میں بند کر کے حاملہ عورت کے گلے میں باندھ دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا خوبصورت اور نیک سیرت اور شہرت کا مالک ہوگا۔

دعا قبول ہونے کا عمل

اگر کوئی چاہتا ہے کہ اس کی دعا ضرور قبول ہو اور رد نہ ہو اور نہ اس کی قبولیت میں دیر لگے تو اس کے لئے یہ کلمات بہت بابرکت ہیں۔ مگر شرط یہ ہے کہ دل اور دماغ دونوں پوری طرح اللہ رب العزت کی طرف متوجہ ہوں۔ دھیان کسی اور طرف نہ ہو۔ دعا کرنے سے پہلے یہ کلمات ایک سو بار پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دعا ضرور قبول ہوگی اور ویسے بھی باوضو' بے وضو جس حالت میں بھی ہو ہر وقت ان کلمات کو پڑھتا رہا کرے تاکہ ان کی تاثیر میں شدت پیدا ہو۔ وہ کلمات یہ ہیں۔یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ ط

قرض سے نجات کیلئے

فضیل بن فضالہؒ نے بیان کیا کہ میں ایک بار قرض دار ہو گیا اور میں گریہ زاری کے ساتھ پڑھا کرتا تھا یَاذَالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ بِحُرْمَۃِ وَجْہِکَ الْکَرِیْمِ اَقْضِ عَنِّیْ دَیْنِیْ (اے ذالجلال والاکرام اپنے وجہ کریم کی حرمت سے میرا دین ادا کر دیجئے)۔ کسی کہنے والے نے مجھے خواب میں کہا اللہ تعالیٰ کے وجہ کریم کے طفیل سے تو کب تک اللہ تعالیٰ گریہ زاری کرتا رہے گا فلاں مقام پر جا اور وہاں سے اپنے قرض کے موافق لے لے۔

سنت کے مطابق سونے کا عمل

رحمت دوعالمؐ 'مخبر صادق' راحت جاں' جانِ جہاں محمد عربی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کا فرمانِ مبارک:۔ ''میری امت اپنے سونے کو سونا بنا کر سوتی ہے' جب صبح کو اٹھتی ہے تو یہ نور کا پہاڑ ہوتی ہے''۔ سنت کے مطابق سونے کا عمل مندرجہ ذیل ہے۔ عشاء کی نماز کے بعد دو رکعت صلوٰۃ حاجات پڑھ کر' بستر قبلہ رخ ہو' حضورؐ فرماتے ہیں'' میری امت سونے کو موت کی بہن سمجھ کر سوتی ہے''۔ سوتے وقت ایک بار اَعُوْذُ بِاللّٰہِ' ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ' ایک بار درود شریف' ایک بار الحمد شریف' ایک بار قل شریف یعنی (سورۃ فاتحہ اور سورۃ اخلاص) ایک بار آیت الکرسی اور آخر میں پھر درود شریف پڑھ کر داہنے ہاتھ پر دم کرے۔ داہنے ہاتھ کو داہنے رخسار کے نیچے رکھ کر سو جائے۔ سوتے وقت زبان کو تالو کے ساتھ لگا کر زبان کو خاموش کرے' سانس کی طرف توجہ کر کے سانس میں اللہ ھو بسائے' سانس سے بائیں طرف دل پر ضرب لگائے' انشاء اللہ چند ہی لمحوں میں دنیا سے بے فکر ہو کر چین سے راحت کی گلیوں میں پھرتا جائے' چالیس دن وظیفہ بلاناغہ پورا کرے۔

(مولوی عبدالرشید المجاہد' مانسہرہ)

ایچ کے باکھرد

سنگترے کے ذائقے اور اس کے کمالات

سنگترے کا باقاعدہ استعمال زکام' انفلوائزا اور خون رسنے کے رجحانات کو روکتا ہے۔ سنگترے کا جوس بقیہ تمام پھلوں کے جوسز کے مقابلہ میں زیادہ مفید ہے اور ہر عمر کے فرد کو ہر قسم کی بیماری کے دوران تمام تر افادیت کے ساتھ دیا جاسکتا ہے

سنگترہ قدرت کے عمدہ تحائف میں سے ایک ہے۔ یہ ترش پھلوں میں سب سے زیادہ مقبول ہے۔ سنگترے کا اصل وطن جنوبی چین ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال:۔ سنگترہ پہلے سے ہضم شدہ غذا کی ایک صورت ہے کیونکہ سورج کی شعاعوں سے اس میں موجود نشاستہ آسانی سے جذب ہوجانے والی شوگر میں تبدیل ہوچکا ہوتا ہے۔ چنانچہ کھانے کے فوراً بعد سنگترے کی شوگر خون میں جذب ہوجاتی ہے اور فوراً بدن کو حرارت اور توانائی مہیا کرتی ہے۔ سنگترے کا باقاعدہ استعمال زکام' انفلوائزا اور خون رسنے کے رجحانات کو روکتا ہے۔ یہ صحت توانائی اور لمبی عمر کا موثر ذریعہ ہے۔ سنگترے کا جوس بقیہ تمام پھلوں کے جوسز کے مقابلہ میں زیادہ مفید ہے اور ہر عمر کے فرد کو ہر قسم کی بیماری کے دوران تمام تر افادیت کے ساتھ دیا جاسکتا ہے۔

بخار:۔ کسی بھی قسم کے بخار میں جبکہ قوت ہاضمہ متاثر ہوچکی ہو' سنگترے کا رس ایک عمدہ غذا ہے۔ خون میں زہریلے مادوں کی موجودگی کے سبب بخار میں مبتلا مریضوں کو اس پھل کا جوس دینا بہت مفید ہے۔ لعاب دہن کی کمی سے زبان پر فاسد مادے کی تہہ جم چکی ہو' مریض کو پیاس نہ محسوس ہوتی ہو اور بھوک غائب ہوچکی ہو تو سنگترے کا جوس صورت حال کی اصلاح کرتا ہے۔ ٹائیفائیڈ' تپ دق اور خسرہ سے ہونے والے بخاروں میں بھی یہ ایک مثالی غذا ہے۔ یہ توانائی مہیا کرتا ہے' پیشاب کا اخراج بڑھاتا ہے۔ انفیکشن کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور بحالی صحت کا عمل تیز تر کرتا ہے۔

فساد ہضم:۔ پرانے فساد ہضم میں سنگترہ ایک موثر علاج بالغذا ہے۔ اعضائے ہضم کو آرام مہیا کرتا ہے۔ کیونکہ یہ آسانی سے جزو بدن بننے والی غذائیت فراہم کرتا ہے۔ یہ نظام ہضم میں معاون رطوبتیں متحرک کرتا ہے۔ چنانچہ قوت ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ سنگترہ انتڑیوں میں مفید بیکٹیریا کی افزائش کیلئے موزوں کیفیت پیدا کرتا ہے۔

قبض:۔ سنگترہ قبض کے علاج کیلئے بھی بہت کارآمد ہے۔ سونے سے پہلے ایک یا دو سنگترے کھانا اور پھر صبح اٹھتے ہی یہ عمل دہرانا انتڑیوں کے فعل کو عمدگی سے موثر بناتا ہے۔ اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ سنگترے کی عمومی محرک تاثیر نظام اخراج کی مدد کرتی ہے اور بڑی آنت میں فضلہ جمع ہونے سے روکتی ہے۔ بڑی آنت میں فضلہ جمع رہنے سے خون میں زہریلے مادے بڑھ جاتے ہیں اور پروٹین کی توڑ پھوڑ کا سبب بنتے ہیں۔

ہڈیوں اور دانتوں کی بیماریاں:۔ کیلشیم اور وٹامن سی کا ایک عمدہ ذریعہ ہونے کی بدولت یہ پھل دانتوں اور ہڈیوں کی بیماریوں کا بہترین تدارک ہے۔ دانتوں کے ڈھانچے میں پیدا ہونے والی خرابیاں زیادہ تر کیلشیم اور وٹامن سی کی کمی کے سبب رونما ہوتی ہیں۔ چنانچہ ان پر قابو پانے کیلئے سنگترے کا بھرپور استعمال مفید رہتا ہے۔ شکاگو کے ایک معالج کا دعویٰ ہے کہ اس نے پائیوریا اور دانتوں میں کیڑا لگنے کے امراض' مریضوں کو سنگترے کا جوس وافر مقدار میں پلا کر دور کئے ہیں۔

بچوں کی بیماریاں:۔ جن شیر خوار بچوں کو ماؤں کا دودھ میسر نہ ہو ان کیلئے سنگترے کا جوس ایک بہترین غذا ہے۔ انہیں عمر کے مطابق روزانہ 15 ملی لیٹر سے 120 ملی لیٹر تک یہ جوس پلانا چاہیے۔ یہ سکروی اور کساح (Rickets) کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ کساح کا مرض وٹامن ڈی کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ سنگترہ بچوں کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جو بڑے بچے اطمینان بخش طریقے سے نشوونما پا رہے ہوں انہیں سنگترے کا جوس پلانا مثبت نتائج دیتا ہے۔ انہیں روزانہ 60 سے 120 ملی لیٹر تک یہ جوس دیا جاتا ہے۔

بلغم کا اخراج:۔ تپ دق' دمہ' زکام' پرانی کھانسی اور دیگر بلغمی امراض میں جب بلغم کا اخراج مشکل ہوچکا ہو' سنگترے کا جوس' چٹکی بھر نمک اور کھانے کا ایک چمچہ شہد ملا کر پلانا بہترین علاج ہے۔ اپنے نمکیات اور رطوبت سے لبریز اجزاء کی بدولت سنگترے کا رس پھیپھڑوں سے بلغم کا اخراج آسان بناتا ہے اور نئی انفیکشن سے تحفظ دیتا ہے۔

دیگر استعمال:۔ دنیا بھر میں سنگترہ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً اسے کھانے کے بعد استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ تر استعمال جوس بنانے کیلئے ہے۔ یہ جوس ڈبوں میں محفوظ کرکے فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کے اسکوائش بھی بہت مقبول ہیں۔ سنگترے کا جام اور مارملیڈ (مربہ) بھی بنایا جاتا ہے۔

مجرب روحانی نسخے

اگر کسی پالتو جانور کے پیٹ میں درد ہو تو بغیر بسم اللہ سورۃ لھب سات بار پانی پر دم کرکے پلائے افاقہ ہوگا

نور باطن کیلئے:۔ اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْتَعِیْنُکَ بِکَ طَاعَتِکَ ہر نماز کے بعد دس بار پڑھے۔ انشاء اللہ نور باطن سے سینہ منور ہوجائے۔

ہر مقصد کے لئے:۔ اگر کوئی شخص اکتالیس روز تک یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ گیارہ سو بار معہ درود شریف اول و آخر گیارہ گیارہ بار پڑھے تو اس کی ہر حاجت پوری ہوگی۔

دودھ کی زیادتی کے لئے:۔ اگر کسی عورت کو دودھ کم آئے تو اس آیت کو تین مرتبہ پڑھ کر نمک پر دم کرکے عورت کو کسی غذا میں ملا کر کھلا دے' بفضلہٖ تعالیٰ دودھ اس قدر ہوگا کہ چار لڑکے اگر پیا کریں تو کم نہ ہو۔ دعا یہ ہے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ۔ مَثَلُ الَّذِیْنَ یُنْفِقُوْنَ اَمْوَالَھُمْ فِیْ سَبِیْلِ اللّٰہِ کَمَثَلِ حَبَّۃٍ اَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِیْ کُلِّ سُنْبُلَۃٍ مِّائَۃُ حَبَّۃٍ ط وَاللّٰہُ یُضٰعِفُ لِمَنْ یَّشَآءُ ط وَاللّٰہُ وَاسِعٌ عَلِیْمٌ ط

جانور کے پیٹ درد کیلئے:۔ اگر کسی پالتو جانور کے پیٹ میں درد ہو تو بغیر بسم اللہ سورۃ لھب سات بار پانی پر دم کرکے پلاوے انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

برائے مرگی:۔ اگر کوئی شخص مرگی سے بیہوش ہوجائے تو اس کے دائیں کان میں پوری اذان اور بائیں کان میں اقامت سات بار کہیں۔ انشاء اللہ اسے ہوش آجائے گا۔

کامیابی کیلئے:۔ جب کسی کام یا کسی مقصد کے لئے اپنے گھر یا اپنے گاؤں یا اپنے شہر کی گلی یا محلہ سے نکلے تو تین بار سورۃ اعلیٰ پڑھے۔ اور جس جگہ جائے وہاں تین بار سورہ البلد پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ کامیاب واپس جائیگا۔

برائے درد دل:۔ اس آیت پاک کو مٹی کے نئے برتن میں زعفران و گلاب سے لکھ کر پلا دے انشاء اللہ صحت ہوجائے گی۔ آیت یہ ہے۔ وَنَزَعْنَا مَا فِیْ صُدُوْرِھِمْ مِّنْ غِلٍّ (سورہ اعراف آیت نمبر ۴۳)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کا مطالعہ کریں۔

غور وفکر کی عادت:۔ جس شخص میں غور وفکر کی عادت ہے وہ اپنی روح سے رو دید و کلام کرتا ہے۔

منہ میں چھالے ❁ ورم وزخم معدہ ❁ دماغی کمزوری ❁ ہاتھ اور پاؤں کی جلن ❁ کان بہنا

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

منہ میں چھالے

☆ میری عمر اٹھارہ برس ہے' ہر وقت منہ میں چھالوں کی شکایت رہتی ہے' شکایت تین سال سے ہے۔ ہر وقت دو تین چھالے رہتے ہیں' بہت علاج کرائے لیکن آرام نہیں آیا آپ کوئی مشورہ دیں۔ (راحیلہ آصف حمید' راجن پور)

مشورہ:۔ تخم کاسنی' تخم خرفہ' تخم خیار' دھنیا خشک' دانہ سبز الائچی' ہر دوا دس دس گرام لے کر سب کا سفوف بنائیں۔ ایک ایک چمچی صبح و رات کو پانی سے کھائیں۔ زیادہ گرم غذائیں نہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

گھبراہٹ

☆ میری عمر تیس برس ہے' گذشتہ دو سال سے مجھے گھبراہٹ بہت رہتی ہے' دل بہت تیز چلتا ہے سارے جسم میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ (کلثوم اختر' رائے ونڈ)

مشورہ:۔ جوارش شاہی یا جوارش فواکہ یا خمیرہ مروارید نصف نصف چمچ صبح رات کو کھائیں۔ ہمراہ عرق گاؤزبان نصف نصف کپ پئیں۔ زیادہ نمک یا مرچ نہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6-1 استعمال کریں۔

قبض

☆ حکیم صاحب میں ایک مدت سے قبض کی تکلیف میں مبتلا ہوں' رفع حاجت کے وقت دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے اور پاخانہ خشک خارج ہوتا ہے' بعض اوقات قبض کی وجہ سے ہوا پیدا ہو کر پیٹ پھول جاتا ہے' طبیعت سست رہتی ہے اور سر میں بھی درد ہونے لگتا ہے اور کبھی دل بھی تیز دھڑکنے لگتا ہے اور طبیعت میں بے چینی کی وجہ سے نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ براہ مہربانی مجھے اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کیلئے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں شکریہ۔ (محمد آصف۔ بہاولنگر)

مشورہ:۔ قبض کی تکلیف بڑی آنت کی قوت دافعہ (باہر نکالنے کی قوت) میں کمزوری یا افعال میں خرابی کی بناء پر ہوتی ہے۔ غذا کی خرابی' خشک اشیاء کا استعمال' بادی اور ثقیل غذاؤں کا بکثرت استعمال' اعصابی کمزوری' عام جسمانی کمزوری' صفراء کا آنتوں پر نہ گرنا' بواسیر' معدہ و جگر کے امراض' فالج اور موٹاپا اس کے اسباب میں سے ہیں۔ آپ ماہنامہ عبقری کا تبخیر کورس استعمال کریں ان شاء اللہ اس تکلیف دہ پریشانی سے نجات حاصل ہوگی اور جلد افاقہ ہوگا۔ غذا میں بکری اور پرندوں کے گوشت کی یخنی' کدو' ٹینڈے' پالک' پھلوں میں انگور' سیب' آڑو' ناشپاتی' انجیر' سنگترے' کشمش اور خربوزہ استعمال کریں' صبح نہار منہ ایک گلاس تازہ پانی پئیں۔ پرہیز: آلو' گوبھی' بینگن' اروی' چنے کی دال' ماش کی دال' مٹر' لوبیا' گوشت' انڈے' مچھلی اور مغزیات کا استعمال نہ کریں۔ میدے کی روٹی' چاول' مٹھائی' سری پائے' کلیجی اور پیسٹری وغیرہ بھی مضر ہیں۔

ورم وزخم معدہ

☆ حکیم صاحب میری عمر 33 برس ہے' تقریباً ایک ڈیڑھ ماہ سے میرے معدہ میں درد ہوتا ہے' دبانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ میرے منہ سے ترش پانی بہتا رہتا ہے۔ کھٹے ڈکار آتے ہیں' تھوک زیادہ آتی ہے اور بھوک بھی نہیں لگتی۔ طبیعت میں گرانی اور بے چینی رہتی ہے۔ جی متلاتا ہے اور سر میں درد بھی رہتا ہے' حکیم صاحب مہربانی فرما کر کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں شکریہ۔ (ارم سعید' لاہور)

مشورہ:۔ آپ نے جو علامات لکھی ہیں ان کے مطابق آپ کے معدہ میں ورم یا زخم ہے جو کہ غذا کی خرابی سے ہوتا ہے' زیادہ کھانے' خراب' دیر ہضم' باسی اور فاسد غذا کے کھانے' نیز زیادہ مصالحہ دار غذا' کچے یا گلے سڑے میوہ جات اور خراب قسم کی مچھلی کھانے سے ورم معدہ یا زخم جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں' آپ پریشان نہ ہوں۔ ماہنامہ عبقری کا نسخہ ہلدی' ثالم' آملہ' پودینہ ہموزن لیکر کوٹ پیس لیں ½ چمچ دن میں 3 بار استعمال کریں۔ درد کے مقام پر قومی دھارا لگائیں۔ نسخہ قومی دھارا: ست پودینہ' ست اجوائن' کافور۔ طریقہ: تینوں ہموزن لے کر کھرل میں پیس لیں اور شیشے کی بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں' تھوڑی دیر میں پگھل کر مائع کی حالت میں دوا تیار ہو جائے گی۔ **غذا:** آپ کیلئے بہتر یہ ہے کہ چند دن ہلکی غذا کھائیں شروع میں جو کا پانی' چوزہ مرغ کا شوربہ اور بکری کا شوربہ بغیر مرچ اور مصالحہ کے کھائیں' کھچڑی یا دودھ ڈبل روٹی کھائیں اور زیادہ چلنے پھرنے سے گریز کریں۔ باقاعدہ غذائی شیڈول کیلئے چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

کان بہنا

☆ حکیم صاحب میری عمر 19 سال ہے کچھ عرصہ سے میرے کانوں سے پیپ نکلتی رہتی ہے اور کان میں درد اور بے چینی بھی رہتی ہے اور کبھی تو شدید درد ہوتا ہے کہ میں سو بھی نہیں سکتا۔ براہ کرم کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرما دیں' شکریہ۔ (محمد علی' گکھڑ منڈی)

مشورہ:۔ کان سے پیپ یا بدبودار رطوبت بہنے کا مرض عام ہے' نزلہ زکام' گرد و غبار اور کانوں کو صاف نہ کرنا اس کے اسباب ہیں' پانی یا اور کسی چیز کے کان میں چلے جانے سے بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے' آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ ماہنامہ عبقری کا نسخہ روشن دماغ' سکون افزاء روغن گوش استعمال کریں اور احتیاطی طور پر کانوں کو صاف رکھیں' ننگے سر سونے ٹھنڈے پانی کے ساتھ نہانے اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں' آلو' بینگن' چاول' چنے کی دال' ماش کی دال' مسور کی دال' تیل' ترشی اور ثقیل اشیاء استعمال نہ کریں' غذا میں شوربا' چپاتی' مونگ کی دال' بھنا ہوا گوشت' پلاؤ' کھچڑی' کریلا اور کدو' ٹینڈے وغیرہ استعمال کریں۔ باقاعدہ غذائی شیڈول کیلئے چارٹ سے غذا نمبر 3-2 استعمال کریں۔

دماغی کمزوری

☆ حکیم صاحب میری عمر 30 سال ہے سر چکراتا اور ہلکا درد رہتا ہے' آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے' کانوں میں باجے کی آواز سنائی دیتی ہے' نزلہ زکام بھی رہتا ہے' طبیعت سست اور پریشان رہتی ہے۔ بعض اوقات پٹھے کھچ جاتے ہیں اور یادداشت بھی کمزور ہو گئی ہے براہ مہربانی کوئی اچھا نسخہ

کان درد:۔ کان میں جو دری یعنی گونج پیدا ہو جائے تو سورۃ الاعلیٰ (پ 30) کی تلاوت کر کے دم کرنے سے زائل ہو جاتا ہے۔

تجویز کریں۔ (علیم۔گوجرانوالہ)

مشورہ:۔ آپ کو دماغی کمزوری ہے۔ جو شریانوں میں سدہ پڑنے یا عام جسمانی کمزوری سے ہو جاتی ہے' غذا کے فوراً بعد لکھنے پڑھنے یا جماع میں مشغول ہو جانے' جلق' جریان اور احتلام کی کثرت' آرام کی کمی' زیادہ دماغی محنت' دائمی قبض' غذائی نقص یا کمی نیز دائمی نزلہ سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مغز بادام 250 گرام' سونف 250 گرام' مصری 250 گرام' اسطخدوس 20 گرام' مرچ سفید 20 سفید۔ کوٹ چھان لیں ایک چمچ چاول والا صبح وشام ہمراہ تازہ پانی پئیں۔ پرہیز: قابض اور بادی اشیاء بینگن' مسور کی دال' آلو' اروی' گوبھی' باقلا' لہسن' پیاز' زیادہ چائے اور تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ زود ہضم اور مقوی غذائیں استعمال کریں۔ یخنی' شوربہ' چپاتی' انڈا' دودھ' مکھن' حیوانات کے مغز' تازہ پھل' سبزیاں' سیب' امرود اور انگور وغیرہ استعمال کریں۔

ہاتھ اور پاؤں کی جلن

☆گرمیوں کی بات ہے کہ میں نے شہد کلونجی (دماغ تیز کرنے کا نسخہ) بنا کر کھایا تو اس کے ضمنی اثرات مرتب ہوئے اور ہاتھ پاؤں میں جلن شروع ہو گئی اور منہ خشک رہنے لگا۔ موسم سرما کے آغاز کے ساتھ ہی مجھے مرض سوزاک ہو گیا لیکن پیپ نہیں نکلی تھی اور سوزاک کی تمام علامات تھیں اس کا علاج کرایا اللہ کا شکر ہے سوزاک تو صحیح ہو گیا لیکن ہاتھ پاؤں کی جلن ٹھیک نہ ہوئی۔ اب معاملہ یہ ہے کہ میں جب بھی روٹی (کھانا) کھاتا ہوں اس کے پانچ یا دس منٹ کے بعد دوبارہ بھوک لگنی شروع ہو جاتی ہے۔ طاقت کی دوائیاں کھائیں لیکن فائدہ نہ ہوا بلکہ دن بدن کمزور ہوتا جا رہا ہوں میں نے کہیں پڑھا ہے کہ اس بیماری کا نام جوع البقر ہے۔ برائے مہربانی کوئی ایسی دوائی تجویز کیجئے کہ جس سے جسم کی غیر ضروری حدت اعتدال پر آ جائے اور جوع البقر بھی ختم ہو جائے۔ میں نے پاخانہ ٹیسٹ کرایا مجھے پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ تینوں ٹیسٹ شوگر کے کرائے شوگر بھی نہیں ہے جو دوا آپ بتائیں گے اس کے مطابق پرہیز بھی بتا دیجئے گا۔ (کامران اختر' جام پور)

مشورہ: آپ نے جو علامات لکھی ہیں اس کے مطابق آپ عبقری کی تیار کردہ ٹھنڈی مراد کھائیں انشاء اللہ جلد حیرت انگیز افاقہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین جامن، فالسہ، انار ترش، آلو چہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2
انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4
دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6
کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگو دانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، مجربلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8
آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز زیرہ، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

دائمی قبض ختم:۔ دائمی قبض کو ختم کرنے کیلئے روغن بادام میں اسپغول کا چھلکا ملا کر دودھ کیساتھ استعمال کریں اور سبز پتوں والی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

آرائش حسن کے لئے سادہ نسخے

(تحریم رشید)

روغن زیتون اور روغن کدو ہم وزن ملا کر لگانے سے چہرے پر دانوں اور مساموں کی وجہ سے پڑنے والے گڑھے ٹھیک ہو جاتے ہیں بلکہ یہ روغن چہرے پر چیچک کے داغوں کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کو مسلسل چھ ماہ تک استعمال کرنے سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں

1- تازہ نیم گرم دودھ سے ہاتھ منہ دھونے سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ اس مقصد کیلئے آپ ایک پلیٹ میں دودھ ڈال کر روئی یا اسفنج کی مدد سے دودھ کو چہرے پر ملیں۔ پندرہ منٹ بعد تازہ ٹھنڈے پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ دودھ چہرے کیلئے بہترین ٹانک ہے۔

2- اگر چہرے کی جلد خشک ہو تو بالائی کا استعمال کریں۔ ٹھنڈی بالائی کا مساج چہرے کو داغ دھبوں سے پاک کرتا ہے۔

3- گلیسرین اور لیموں کا رس ہم وزن ملا کر لگانے سے چہرے کی جلد کی قدرتی چمک اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

4- جلد کو ملائم اور صاف ستھرا کرنے کیلئے ابلتے ہوئے پانی میں بیسن ملا کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر اس سے ہاتھ منہ اور پاؤں صاف کریں۔ اس سے جلد ملائم اور صاف ہو جائے گی۔

5- سنگترے کے چھلکوں کو سکھا کر باریک پیس لیں اور سفوف کو پانی میں حل کر کے چہرے پر ملیں اس سفوف سے چہرے کے داغ دھبے اور پھنسیاں دور ہو جائیں گی۔

6- مہاسوں کو دور کرنے کیلئے مسور کی دال کا ابٹن گائے کے دودھ میں ملا کر دن میں دو بار لگانا بہت مفید ہے۔ اس سے نہ صرف مہاسے دور ہوتے ہیں بلکہ چہرے کی رونق بھی بڑھتی ہے۔

7- روغن زیتون اور روغن کدو ہم وزن ملا کر لگانے سے چہرے پر دانوں اور مساموں کی وجہ سے پڑنے والے گڑھے ٹھیک ہو جاتے ہیں بلکہ یہ روغن چہرے پر چیچک کے داغوں کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کو مسلسل چھ ماہ استعمال کرنے سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

8- ایک انڈہ لے کر پھینٹیں اور چہرے اور گردن پر اس کا ماسک لگائیں۔ بیس منٹ تک بالکل آرام سے لیٹ جائیں بعد میں تازہ پانی سے چہرہ دھو ڈالیں۔ اس ماسک سے چہرے کی تازگی عود آئے گی کیونکہ انڈے کی سفیدی بہترین کلینزر ہے۔

9- کھیرے کا رس جلد کیلئے بہترین چیز ہے۔ کھیرے کے رس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر اس ٹانک کو چہرے پر لگائیں تو جلد ملائم اور صاف ہو جاتی ہے۔ کھیرے کی قاشوں سے چہرہ صاف اور ہمیشہ تر و تازہ رہتا ہے۔ اس کا ٹانک چہرے کو دھوپ کی تمازت سے محفوظ رکھتا ہے۔

10- آلو چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرنے کیلئے بھی بہترین چیز ہے۔ آلو کے قتلوں سے چہرے کو صاف کرنے سے چہرے کی جھریاں دور ہوتی ہیں۔

11- گوبھی میں ایسے وٹامنز موجود ہیں جو چہرے کی جلد کے لئے ٹانک کا کام دیتے ہیں۔ گوبھی کو تھوڑے سے پانی میں ابالیں پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے ایک شیشی میں محفوظ کر لیں اس ٹانک کو چہرے کی جلد کیلئے استعمال کریں اس کے استعمال سے چھائیاں اور جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

12- دہی بھی ایک قدرتی کلینزر ہے' روغنی اور کٹی پھٹی جلد کیلئے اس کا لیپ بہت مفید ہے۔

13- سنگترے کے چھلکوں کا سفوف دودھ میں شامل کر کے لگانے سے جلد میں نکھار آ جاتا ہے۔

14- اگر چہرے کے مسامات کھل گئے ہوں تو ٹماٹر کا گودا دہی میں ملا لیں اور چہرے پر لیپ کریں۔ سوکھنے پر چہرہ صاف کر لیں۔ یہ لیپ مسامات بند کرنے کی بہترین چیز ہے۔

15- کھیرے کے رس میں نصف چمچ گلیسرین اور اتنا ہی عرق گلاب ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ روئی کے ساتھ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ اس کے استعمال سے دھوپ کے داغ دھبوں سے نجات ملتی ہے اور سانولی رنگت نکھر آتی ہے۔

16- مچھلی کا تیل چہرے کی جھریوں اور داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ اس دھوپ سے سانولاہٹ بھی دور ہوتی ہے۔

17- ملتانی مٹی کا باریک سفوف دودھ میں ملا کر چہرے اور گردن پر نصف گھنٹے تک لگانے سے چہرے کی جلد کو تقویت و توانائی ملتی ہے۔

18- چھائیوں کے خاتمے کیلئے ایک بہترین گھریلو نسخہ' بادام اور خشخاش کو ہم وزن لے کر ذرا سے پانی میں اتنی دیر بھگو رکھیں کہ وہ آسانی سے پیسا جا سکے۔ رات کو اس کا لیپ پورے چہرے پر لگائیں' صبح منہ دھو ڈالیں۔

19- خشک اور کھردری جلد کیلئے سنگترے کا گودا الگ کر کے چھلکے کو سکھا لیں۔ چھلکا خشک ہو جائے تو اسے باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ اس سفوف کے ہم وزن بیسن بھی ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملا لیں۔ اس میں چنبیلی کا تیل ڈال کر ابٹن بنا لیں اور رات کو سونے سے پہلے چہرے پر ملیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں بعد میں کوئی اچھا سا لوشن لگا لیں۔

20- جلد کو تر و تازہ رکھنے کیلئے گھر میں ماسک زیادہ اچھا رہتا ہے۔ کھیرے کا ماسک ہر قسم کی جلد کیلئے اچھا ہے۔ ایک چمچ دہی میں چھلکے سمیت کھیرا کدوکش کر کے ڈالیں۔ اس میں ایک چمچ آٹا اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملائیں۔ رات کو سوتے وقت اس ماسک کو لگائیں' بیس منٹ لگا رہنے دیں بعد میں سلاد کے پتوں کو ہلکے نیم گرم پانی میں ڈال دیں' نرم ہونے پر منہ پر رکھ لیں۔ تقریباً آٹھ منٹ بعد اتار دیں۔

21- خشک جلد اور خشکی کی وجہ سے سوزش ہو جائے تو درج ذیل نسخہ بہت مفید رہتا ہے۔ عرق گلاب چار اونس' مچھلی کا تیل ایک اونس' روغن بادام ایک اونس۔ ان تینوں اشیاء کو اچھی طرح یکجان کریں۔ پھر اسے جلد پر لگائیں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے اور جلد پر سوزش محسوس ہوتی ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ یہ مرہم جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے اور رنگ بھی نکھر آتا ہے۔

22- درج ذیل نسخہ بھی بیحد مفید ہے۔ روز میری ۱۲ اونس' لیموں کے چھلکے ایک اونس' پودینہ ایک اونس' عرق گلاب' بام ایک اونس۔ ان تمام اشیاء کو ملا کر شیشی میں بند کر دیں۔ چار ہفتے کے بعد محلول کو چھان لیں۔ غسل کے بعد یہ لوشن ہتھیلی پر ڈال کر چہرے' ہاتھوں' بازوؤں اور تمام بدن پر مل لیں۔ اس نسخہ سے جسم نرم و ملائم ہو جاتا ہے۔

23- چہرے کی رنگت کے نکھار کیلئے کلونجی کو باریک پیس کر گھی میں مرہم بنا کر چہرے پر لگانے سے چہرہ نکھر آتا ہے۔

24- کیل اور مہاسوں کیلئے پسی ہوئی کلونجی کو سرکہ میں ملا کر لیپ تیار کریں اور سونے سے قبل منہ پر لیپ کر لیں صبح اٹھ کر اچھے صابن سے منہ دھو ڈالیں۔ چند دن کے استعمال سے کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے اور جلد میں نکھار آ جائے گا۔

25- چھائیوں کے لئے ایک بہترین گھریلو نسخہ یہ ہے کہ خشخاش اور بادام ہم وزن لے کر تھوڑے سے پانی میں پندرہ بیس منٹ تک بھیگا رہنے دیں۔ پھر انہیں اتنا پیس لیں کہ لئی کی طرح ہو جائے اس مرہم کا لیپ رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح دھو ڈالیں۔

26- چہرے کے علاوہ ہاتھوں کی صفائی بھی بے حد ضروری ہے۔ ہاتھوں کو خوشنما بنانے کیلئے ایک بہترین نسخہ نیچے دیا جا رہا ہے جو ہاتھوں کو نہ صرف ملائم بنا دے گا بلکہ ہاتھوں کی رنگت کو بھی نکھار دے گا۔

جئی کا آٹا چھ اونس' گرم پانی ایک لیٹر' لیموں کا رس ایک بڑا چمچ' روغن زیتون ایک چھوٹا چمچ' عرق گلاب ایک چھوٹا چمچ' گلیسرین ایک چھوٹا چمچ' امونیم ایک چھوٹا چمچ۔ جئی کے آٹے کو گرم پانی میں ڈال کر رات بھر بھیگا رہنے دیں اگلی صبح اسے چھان لیں اب اس میں باقی اجزاء بھی شامل کر لیں اس محلول کو دن میں تین بار ہاتھوں پر ملیں۔ یہ ہاتھوں کی رنگت کو خوبصورت بنا دے گا۔

بواسیر کیلئے

نیم کی نمولی کا مغز نکال کر روزانہ 8' 9 دانہ نہار منہ چبا کر کھائیں اور اوپر سے دو گلاس پانی پی لیں۔ چالیس دن تک مسلسل جاری رکھیں۔ دانہ بالکل خشک ہونا چاہیے۔ بواسیر کے لئے مجرب ہے۔

پرہیز: مسور کی دال' بینگن' گوشت بڑا' لال مرچ چالیس دن تک استعمال نہ کریں' اللہ تعالیٰ آپ کے رسالے کو دن دگنی رات چوگنی ترقی دے اور آپ کو اس کا جزائے خیر عطا فرمائیں۔

(محمد اشرف' کوئٹہ)

ہر جگہ آزمایا ہوا زبردست روحانی عمل

ہمارے مذہب اسلام میں عورت کو قبرستان جانے کی اجازت نہیں ہے۔ ہاں بہت مجبوری ہو تو بہت اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر یعنی اچھی طرح ستر پوشی کر کے کسی محرم کو ساتھ لے کر جاسکتی ہے۔ ویسے کوشش کرے نہ جائے تو بہتر ہے۔

(حمیرا انور' ماڈل ٹاؤن' واہ کینٹ)

ہمارے مذہب اسلام میں عورت کو قبرستان جانے کی اجازت نہیں ہے۔ ہاں بہت مجبوری ہو تو بہت اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر یعنی اچھی طرح ستر پوشی کر کے کسی محرم کو ساتھ لے کر جاسکتی ہے۔ ویسے کوشش کرے کہ نہ جائے' میرے ساتھ ایسا واقعہ پیش آیا جو میں آپ کو سنانے لگی ہوں۔ میں کئی دنوں سے کافی اپ سیٹ تھی' میرے اپنے پیارے مجھے چھوڑ کر دوسری دنیا میں چلے گئے تھے جو بڑی شدت سے یاد آ رہے تھے' کسی پل چین نہیں مل رہا تھا' عجیب وحشت کا عالم مجھ پر طاری تھا' سوچا قبرستان جاتی ہوں اپنے پیاروں کی قبریں دیکھ کر دل کو کچھ تو سکون ملے گا' عصر کی نماز ادا کی' قریبی مارکیٹ سے پھولوں کی چادر خریدی اور اکیلی ہی قبرستان چلی گئی' فاتحہ پڑھ کر پھولوں کی چادر قبر پر ڈالنے لگی لیکن پھول آپس میں کچھ اس طرح الجھ گئے تھے کہ چادر کھل ہی نہیں رہی تھی' میں نے اپنی مدد کیلئے دائیں بائیں دیکھا کہ کسی بلاؤں تاکہ پھولوں کی چادر کھول کر قبر پر ڈال سکوں اتنے میں میں نے ایک ادھیڑ عمر شخص کو دیکھا جو سفید کپڑوں میں ملبوس تھا۔ ذرا قریب آیا تو میں نے ہمت کر کے اس شخص سے کہا بھائی یہ چادر قبر پر ڈالنے میں میری مدد کرو' یہ کھل نہیں رہی ہے' وہ شخص کھڑا ہو گیا اور میری طرف دیکھنے لگا' اس کی آنکھوں میں کچھ ایسی مقناطیسیت تھی کہ میں اس پر سے اپنی نظر نہ ہٹا سکی' اس کی آنکھوں سے کچھ ایسی شعاعیں نکل کر میری آنکھوں میں داخل ہو رہی تھیں کہ مجھے اپنے جسم کے اندر برف کی سی ٹھنڈک کا احساس ہو رہا تھا اور میں کانپنے لگی' اچانک کوئی پرندہ میرے سر پر سے چیختا ہوا اڑا اور میں چونک پڑی' پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ کر قبر پر گر پڑے تھے اور میرا پورا وجود ٹھنڈے پسینے میں ڈوبا ہوا تھا' اس شخص کا دور دور تک پتہ نہ تھا' قبرستان میں ہلکا ہلکا اندھیرا چھا رہا تھا میں نے فوراً آیت الکرسی کا ورد شروع کر دیا اور کسی نہ کسی طرح گھر پہنچی' کئی دن بعد جب طبیعت سنبھلی تو یہ واقعہ لکھ رہی ہوں اور عبقری رسالے میں بھیج رہی ہوں تاکہ میری بہنیں قبرستان جانے سے گریز کریں۔

انمول روحانی نسخہ

(حسن اللہ ہاشمی' لاہور)

عبقری میں ایک عبداللہ نامی لڑکے کا واقعہ پڑھا تھا جو روزانہ صبح و شام سورہ فاتحہ اور تین قل پڑھتا تھا جس وجہ سے اس پر کسی قسم کا جادو اثر نہ کر سکا۔ میں نے بھی یہی معمول بنا یا اور بیوی کو بھی اس کی پابندی کرواتا ہوں' ایک اور بات جس کا خاص طور پر ذکر کرنا چاہتا ہوں وہ سبحان اللہ خان والا وظیفہ ہے تو ایسے ہے کہ کوئی جادو کی چھڑی ہاتھ لگ گئی ہو' اب یہ وظیفہ بھی دن رات ایک ایک مرتبہ پابندی کے ساتھ اور سارے دن میں اکثر پڑھتا ہوں' کوئی بھی کام نہیں رکتا' یا کام ہو جاتا ہے یا مجھے مطمئن کرنے والا نتیجہ نکلتا ہے۔ آج ایک ساتھی نے آفس بلایا کہ نیا پرنٹر نہیں چل رہا' سب کچھ چیک کر لیا نہیں چلا' فون پر دوست سے پوچھا کچھ سمجھ نہیں آیا' مکمل ذہن بنا لیا تھا کہ دکان پر لے جانا پڑے گا' بس ذہن میں آیا یہی وظیفہ پڑھا اور اللہ جانتا ہے کہ بلاوجہ ایک بٹن پر انگلی گئی کچھ دیر بٹن دبا کر رکھا اور پرنٹر بالکل صحیح ہو گیا' پرنٹ نکالے اور سب کام بہترین' کچھ دن پہلے UPS بنانے میں ایک مسئلہ سامنے آیا' ہال روڈ پر بڑے بڑے سرکٹ بنانے والوں کو بھی اس کا حل نہیں پتا تھا۔ حتیٰ کہ انہوں نے یہاں تک کہہ دیا کہ یہ کام نہیں ہو سکتا۔ کافی دن اس کام پر لگے رہے یہ وظیفہ بھی پڑھتا رہا ایک دن ہال روڈ پر ایک باریش صاحب ملے' کسی قسم کا کوئی تعلق نہیں تھا وہ ایک سرکٹ خرید رہے تھے' ہم نے ان کو منع کیا کہ سرکٹ نہ لیں اس میں پرابلم ہے انہوں نے کچھ ٹیکنیکل بات کی' ان کا موبائل نمبر لے لیا' وہ دھرم پورہ کے علاقے میں ایک مسجد کے امام بھی ہیں۔ ان کے گھر گئے اور چند دن کی محنت کے بعد مسئلے کا حل نکل آیا' اب جب ہال روڈ پر سرکٹ بنانے والوں کو بتایا تو وہ حیران ہوئے' حالانکہ ان لوگوں کے پاس سالوں کا تجربہ اور تعلیم ہے اور میرے پاس کوئی تعلیم نہیں اور چند دن کا تجربہ جب سے وظیفہ صبح و شام پڑھنا شروع کیا میری بیوی تو جیسے مکمل بدل ہی گئی ہو' ہر کام میری مرضی کے مطابق حتیٰ کہ کہنا بھی نہیں پڑتا' میرے والد کا بھی بہت دھیان رکھتی ہے۔ اس طرح کے بہت سے اور بھی مشاہدات ہیں اس وظیفہ کے متعلق بس اتنا ہی کہوں گا یقین کے ساتھ اللہ کے نام اللہ کے رب ہونے کا ثبوت دیتا ہے۔ وظیفہ یہ ہے ایک بار سورۃ فاتحہ اور تین بار سورۃ اخلاص اول و آخر تین بار درود شریف' انتہائی آزمودہ ہے۔

سادہ حل

مولانا وحید الدین خان

آندھی قریب آ گئی تو ہم ایک درخت کی طرف بڑھے' تانگہ والے نے ہمیں درخت کی طرف جاتے ہوئے دیکھا تو وہ چیخ پڑا

ایک صاحب نے اپنا واقعہ لکھا ہے۔ کسی قدر لفظی تصرف کے ساتھ واقعہ یہ ہے کہ وہ ایک صحرائی علاقہ میں گئے۔ وہ تانگہ پر سفر کر رہے تھے۔ اتنے میں آندھی کے آثار ظاہر ہوئے۔ تانگہ والے نے اپنا تانگہ روک دیا۔ اس نے بتایا کہ اس علاقہ میں بڑی ہولناک قسم کی آندھی آتی ہے' وہ اتنی تیز ہوتی ہے کہ بڑی بڑی چیزوں کو اڑا لے جاتی ہے اور آثار بتاتے ہیں کہ اس وقت اسی قسم کی آندھی آ رہی ہے۔ اس لئے آپ لوگ تانگہ سے اتر کر اپنے بچاؤ کی تدبیر کریں۔ آندھی قریب آ گئی تو ہم ایک درخت کی طرف بڑھے کہ اس کی آڑ میں پناہ لے سکیں۔ تانگہ والے نے ہمیں درخت کی طرف جاتے ہوئے دیکھا تو وہ چیخ پڑا۔ اس نے کہا درخت کے نیچے ہرگز نہ جایئے۔ اس آندھی میں بڑے بڑے درخت گر جاتے ہیں۔ اس لئے اس موقع پر درخت کی پناہ لینا بہت خطرناک ہے۔ اس نے کہا اس آندھی کے مقابلہ میں بچاؤ کی ایک ہی صورت ہے وہ یہ کہ آپ لوگ کھلی زمین پر اوندھے ہو کر لیٹ جائیں۔ ہم نے تانگہ والے کے کہنے پر عمل کیا اور زمین پر منہ نیچے کر کے لیٹ گئے۔ آندھی آئی اور بہت زور کے ساتھ آئی۔ وہ بہت سے درختوں اور ٹیلوں تک کو اڑا لے گئی۔ لیکن یہ سارا طوفان ہمارے اوپر سے گزرتا رہا۔ زمین کی سطح پر ہم محفوظ پڑے رہے' کچھ دیر کے بعد جب آندھی کا زور ختم ہوا تو ہم اٹھ گئے۔ ہم نے محسوس کیا کہ تانگہ والے کی بات بالکل درست تھی۔ (ذکری' نومبر 1989ء) آندھیاں اٹھتی ہیں تو ان کا زور ہمیشہ اوپر اوپر رہتا ہے۔ زمین کے نیچے کی سطح اس کی براہ راست زد سے محفوظ رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آندھی میں کھڑے ہوئے درخت تو اکھڑ جاتے ہیں مگر زمین پر پھیلی ہوئی گھاس بدستور قائم رہتی ہے۔ ایسی حالت میں آندھی سے بچاؤ کی سب سے زیادہ کامیاب تدبیر یہ ہے کہ اپنے آپ کو وقتی طور پر نیچا کر لیا جائے۔

یہ قدرت کا سبق ہے جو بتاتا ہے کہ زندگی کے طوفانوں سے بچنے کا سادہ طریقہ یہ ہے کہ جب آندھی اٹھے تو وقتی طور پر اپنا جھنڈا نیچا کر لو۔ کوئی شخص اشتعال انگیز بات کہے تو تم اپنے کان بند کر لو۔ کوئی تمہاری دیوار پر کیچڑ پھینک دے تو اس کے اوپر پانی بہا کر صاف کر دو۔ کوئی تمہارے خلاف نعرہ بازی کرے تو تم اس کیلئے دعا کرنے میں مصروف ہو جاؤ۔

پروفیسر آفتاب احمد' لاہور

ازدواجی وہم جو زندگی تباہ کرسکتے ہیں!

ازدواجی بوریت عموماً اپنے ساتھی کو اچھی طرح نہ جاننے اور اس کے ساتھ رشتے کو گہرانہ بنانے کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ بوریت کو دور کرنے کی خاطر دونوں ساتھیوں کو زیادہ تخلیقی' جارحانہ اور قدرے بے تکلف طرز عمل اختیار کرنا چاہیے

جنس کے بارے میں لٹریچر اب پہلے سے زیادہ دستیاب ہے لیکن ہمارے ہاں اس لٹریچر کا زیادہ تر حصہ گمراہ کن ہے۔ وہ صحیح معلومات مہیا کرنے کے بجائے اوٹ پٹانگ اور اشتعال انگیز ہوتا ہے۔ چنانچہ اس اہم موضوع پر لوگوں کو سائنسی معلومات اب بھی بہت کم ملتی ہیں۔ رہے والدین اور اساتذہ تو وہ خاموش رہنا چاہتے ہیں۔ اول تو وہ خود بھی زندگی کے اس بنیادی پہلو کے ٹھوس علم سے محروم ہوتے ہیں اور اگر ان کے پاس علم ہو تو وہ بچوں تک اس کو منتقل کرنے کی اخلاقی جرات نہیں رکھتے۔ اس لئے ہمارے ہاں ازدواجی مسائل کا بڑا سبب جنسی توہمات ہیں۔

انگریزی زبان میں جنسی معلومات کے موضوع پر ایک اہم کتاب کئی برس پہلے 1966ء میں شائع ہوئی تھی۔ یہ کتاب ولیم ایچ ماسٹرز اور ورجینیا ای جانسن نے مل کر لکھی تھی۔ انہوں نے نئے حقائق نمایاں کئے تھے۔ یوں انہوں نے دنیا بھر کے بے شمار مردوں اور عورتوں کو اپنی جنسی زندگی کو بہتر طور پر سمجھنے کا موقع دیا تھا۔ بین الاقوامی سطح پر اس کتاب کو بہت شہرت ملی تھی۔ یوں امید پیدا ہوئی تھی کہ تحقیق و دریافت سے ایک نیا عہد شروع ہوگا جس میں جنس کے متعلق جہالت کی بجائے علم اور معلومات کو جگہ ملے گی۔

لیکن ایسا نہیں ہوا ہے۔ ازدواجی زندگی کے بارے میں وہم اب بھی تمام معاشروں میں پائے جاتے ہیں اور وہ ان گنت جوڑوں کی زندگی میں زہر گھول رہے ہیں۔ اس طرح سماجی استحکام کو بھی نقصان پہنچ رہا ہے۔ چند وہم حسب ذیل ہیں۔

(۱) عورتیں سرد مزاج ہیں:۔ دنیا میں کم وبیش ہر جگہ یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں سرد مزاج ہیں۔ حقیقت مختلف ہے' اگر عورت صحت مند ہو تو اس کی طبعی خواہش مرد سے کم نہیں ہوتی' بعض صورتوں میں مرد سے زیادہ بھی ہوسکتی ہے۔ اچھا تو پھر یہ وہم اس قدر عام کیوں ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ روایتی طور پر لڑکوں اور لڑکیوں کی تربیت ایک دوسرے سے مختلف انداز میں کی جاتی ہے۔ اس حقیقت کو فرانس کی مشہور ادیبہ سمون دی بوار نے اپنی کتاب کے پہلے ہی صفحے پر یوں بیان کیا ہے کہ "مرد پیدا ہوتے ہیں' جب کہ عورتیں بنائی جاتی ہیں۔" لڑکیوں کو شرم و حیاء کا درس دیا جاتا ہے جب کہ لڑکوں کو زیادہ فعال اور جارحانہ کردار ادا کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ آج کے زمانے میں یہ صورت حال اگرچہ بدل رہی ہے تاہم بہت سی بالغ عورتیں اب بھی محسوس کرتی ہیں کہ ان کو ضرورت سے زیادہ شرم و حیاء سے کام لینا چاہیے۔ اپنے شوہروں سے جنسی جذبوں کا اظہار ان کے نزدیک بہت بری بات ہے۔ لہٰذا اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔

(۲) ازدواجی قوت توجہ سے بہتر ہوجاتی ہے:۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ازدواجی قوت پر جس قدر توجہ دی جائے' وہ اتنی ہی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس وہم کے پیچھے رتی بھر سچائی نہیں۔ اگر آپ کی سوئی اس بات پر اٹکی رہے کہ جنسی فعل کے دوران آپ کو کس شے کے بارے میں سوچنا چاہیے' آپ کا ساتھی کیا سوچ رہا ہے وغیرہ تو پھر آپ خود اس فعل کے لطف سے محروم ہوجائیں گے۔ یاد رکھئے کہ بے ساختہ ازدواجی تعلق ہی بہترین ہوتا ہے۔

(۳) جذبے سرد ہوجاتے ہیں:۔ یہ بھی ایک عام وہم ہے اور دنیا میں ہر جگہ ہے کہ سال ہا سال تک ایک ہی ساتھی سے ازدواجی تعلق قائم رہے تو وہ بے کیف اور بے مزہ ہوجایا کرتا ہے۔ جنسی آزادی کے بہت سے مبلغ اس وہم کی حمایت کرتے ہیں' لہٰذا یوں کہنا چاہیے کہ یہ وہم جدید جنسی ضابطہ اخلاق سے پیدا ہوا ہے۔ بہرحال یہ ہے وہم ہی۔ ازدواجی بوریت عموماً اپنے ساتھی کو اچھی طرح نہ جاننے اور اس کے ساتھ رشتے کو گہرانہ بنانے کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ بوریت کو دور کرنے کی خاطر دونوں ساتھیوں کو زیادہ تخلیقی' جارحانہ اور قدرے بے تکلف طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔

(۴) اٹھارہ سال کی عمر!:۔ پانچواں مقبول عام اور دنیا بھر میں پھیلا ہوا وہم یہ ہے کہ اٹھارہ برس کی عمر میں مرد کی جنسی قوت چوٹی پر ہوتی ہے پھر اس کا زوال شروع ہوجاتا ہے۔ خیر' اس میں شبہ نہیں کہ جنسی اشتعال والا مردانہ ہارمون اٹھارہ برس کی عمر کے لگ بھگ بہت زیادہ فعال ہوتا ہے۔ تاہم مرد کی جنسیت کا دارومدار محض عضویات پر نہیں ہے۔ اس میں کئی اور باتیں بھی اہم ہوتی ہیں۔ مثلاً یہ کہ وہ اپنے بارے میں' اپنے ساتھی اور جنس کے متعلق کیسے محسوس کرتا ہے۔ اگر اس کے احساسات اور طرز فکر مثبت ہے' صحت مند ہے تو پھر اس کی کارکردگی برقرار رہتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ زیادہ عمر کا مرد اگر اچھی صحت کا مالک ہے' اپنے ازدواجی امور کو سمجھتا ہے اور اس کو محبت کرنے والی بیوی میسر ہے تو پھر زیادہ پر لطف ازدواجی تعلق کے لئے اس کی اہلیت اٹھارہ برس کے اس نوجوان سے بہتر ہوسکتی ہے جو جنس کو محض جسمانی فعل سمجھتا ہے۔

(۵) چالاک عورتیں مردوں کو بے بس کردیتی ہیں:۔ یہ چرچا آپ نے کئی بار سنا ہوگا بلکہ اس بارے میں کئی بے سروپا قصے بھی سنے ہوں گے کہ تیز وطرار اور خود مختار عورتیں مردوں کو عاجز کردیتی ہیں۔ اس وہم کو دور کرنے کیلئے سب سے پہلے تو یہ بات جان لیجئے کہ عموماً عورتیں مردوں کی بے بسی کا باعث نہیں ہوا کرتیں' کسی مرد کی ازدواجی بے بسی کا سبب زیادہ تر اس کے اپنے وہم اور خوف ہوتے ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ مرد کے نقطۂ نظر سے سب سے زیادہ متحرک ساتھی وہ عورت ہوتی ہے جو ازدواجی طور پر زیادہ فعال ہو۔

(۶) ازدواجی جارحیت:۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ ازدواجی فعل کے درمیان زیادہ جذباتی ہونا چاہیے۔ جسمانی اور جذباتی طور پر اس کو ہمیشہ زیادہ بھڑکانے والا ہونا چاہیے۔ اس عمومی وہم کے برخلاف سچی بات یہ ہے کہ صرف قصے کہانیوں اور فلموں میں جنس ہمیشہ اس قسم کی ہوتی ہے۔ حقیقی زندگی میں وہ کبھی زیادہ اور کبھی کم جذباتی ہوتی ہے۔ کبھی تسکین دیتی ہے اور کبھی مایوس کرتی ہے۔

(۷) ازدواجی تعلق کو بے ساختہ ہونا چاہیے:۔ ایک مفہوم میں ہم پہلے ہی کہہ چکے ہیں کہ ازدواجی تعلق کو بے ساختہ ہونا چاہیے۔ تاہم بہت سے لوگ اس سے مراد یہ لیتے ہیں کہ جنسی عمل کے بارے میں پہلے سے کوئی منصوبہ بندی نہیں کرنی چاہیے ورنہ اس کا سارا مزہ کرکرا ہوجاتا ہے۔ جنس کے ہمیشہ بے ساختہ ہونے پر اصرار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ازدواجی تعلق بے ترتیب ہوکر رہ جائے گا' لہٰذا اس وہم سے نجات پالیجئے۔ بہر طور ہم یہ نہیں کہہ رہے کہ ازدواجی تعلق کیلئے کڑی اور بے لچک منصوبہ بندی کی جائے۔ اس کیلئے کوئی وقت طے کردیا جائے اور اس میں کسی ردو بدل کی گنجائش نہ رکھی جائے تاہم یہ تو ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے ساتھی کی رفاقت کیلئے وقت طے کریں۔

مسافران آخرت

ہمارے دیرینہ مخلص شیخ محمد لطیف صاحب پاکپتن کا جواں سالہ فرزند حرکت قلب بند ہوجانے کی وجہ سے عید کے دوسرے دن وفات پاگیا۔ عبقری کے تمام قارئین سے درخواست ہے کہ مرحوم کیلئے دعائے مغفرت اور ایصال ثواب کریں۔

نکسیر کے لئے:۔ نکسیر کی بیماری ختم کرنے کیلئے ناریل کا برادہ رات کو بھگو دیں صبح نہار منہ دودھ کیساتھ 40 دن پابندی سے استعمال کریں۔

حج... فریضے کی ادائیگی بھی' امراض کا خاتمہ بھی

مسلمانوں کا مذہبی عقیدہ ہے کہ عمرہ وحج کی سعادت اور آبِ زم زم کے پینے سے انہیں طبی امراض' معاشرتی اور نفسیاتی مسائل کے علاج میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے مدد ملتی ہے اور وہ مخصوص ذہنی سکون ومسرت سے ہمکنار ہوتے ہیں

ہر ماہ مطب میں درجنوں ایسے مریض آتے ہیں جو کافی لمبی مدت تک جگر کی درستی' ہاتھ پاؤں اور پپوٹوں کی ورم اور بھر بھراہٹ دور کرنے کیلئے ہزاروں روپے خرچ کر ڈالتے ہیں۔ میرے مشاہدے میں ہر سال سینکڑوں ایسے مریض آتے ہیں جو اپنی کمائی کا بیشتر حصہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی نذر کر دیتے ہیں۔ ہمارے مہربان اللہ نے حج ہمارے اوپر فرض کر دیا ہے۔ اللہ کے گھر جا کر صفا اور مروہ کے درمیان سات چکر کاٹنے کو اور چکر کاٹتے وقت سینہ تان کر جلد جلد قدم اٹھانا اس مبارک سفر کیلئے شرط قرار دے دیا گیا ہے۔ حکیم صاحبان اور علم طب کے ماہر آپ کو بتانے پر مجبور ہیں کہ سعی کے ساتھ چکروں کی محنت شاقہ جو عمرہ اور حج کرنے والے نے ادا کی ہے اس کے بدن کے دور نزدیک جوڑوں' گلٹیوں' اعضاء کے میدانوں اور انتہاء گہرائیوں میں جمے ہوئے اور فاسد فضلات اور گندے مواد نرم ہو کر اپنی اپنی جگہ چھوڑنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس تیاری کے بعد جب خوب پیٹ بھر کر آب زم زم پیا جاتا ہے تو وہ ان بدن ناکارہ بنانے والے مادوں کو موسم کے مطابق پسینہ اور پیشاب کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ دنیا بھر کے ماہرین طب کو اعتراف کرنا پڑے گا کہ اس روحانی اور جسمانی ورزش سے بڑھ کر بیماریوں کے بوجھ میں جکڑے ہوئے بدن کو زہروں سے پاک کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا۔

برطانیہ کی میڈیکل تحقیق اور حج

مسلمانوں کا مذہبی عقیدہ ہے کہ عمرہ وحج کی سعادت اور آب زم زم کے پینے سے انہیں طبی امراض' معاشرتی اور نفسیاتی مسائل کے علاج میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے مدد ملتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ان کی صحت بہتر ہو جاتی ہے اور وہ مخصوص ذہنی سکون ومسرت سے ہمکنار ہوتے ہیں مسلمانوں کے اس عقیدہ کی صحت جانچنے کیلئے برطانیہ سے کئی افراد پر مشتمل ایک گروپ جس میں مسلمان معذور افراد اور ان کے لواحقین کے علاوہ طبی ماہرین جن میں ڈاکٹر احمد علی خان اور دیگر افراد شامل تھے گورنمنٹ کی طرف سے سعودی عرب پہنچے۔ مسلمان معذور افراد اور ان کے لواحقین نے عمرہ کی سعادت حاصل کی۔ طبی ماہرین نے منظم سائنسی طریقہ کار سے عمرہ اور آب زم زم کا معذوروں کی صحت پر اثرات کا مطالعہ کیا' معلومات حاصل کرنے کیلئے ویڈیو فلم ریکارڈنگ کو بحیثیت ٹول استعمال کیا گیا علاوہ ازیں معذور افراد اور ان کے لواحقین سے انٹرویو بھی لئے گئے۔ سعودی عرب روانگی سے قبل ہمیلٹن ڈپریشن ریٹنگ اسکیل کے استعمال سے مریضوں کے لواحقین کی ذہنی حالت کا جائزہ لیا گیا اسکیل کے نتائج کے مطابق 30 فیصد قدرے مایوس تھے دس فیصد پریشان تھے۔ معذور افراد وہیل چیئر پر تھے۔ 10 فیصد افراد کو مرگی کا عارضہ تھا۔ 25 فیصد کا رویہ غیر معمولی تھا اور 75 فیصد پریشان (Anxious) تھے۔ مدینہ کے سفر کے بعد فروری 1991ء کو پھر دوبارہ ہمیلٹن ریٹنگ اسکیل کے ذریعے لواحقین کی ذہنی حالت کا مطالعہ کیا گیا جس کے مطابق 40 فیصد پریشانی ختم ہو گئی۔ مارچ کو عمرہ کی ادائیگی اور آب زم زم کے استعمال کے بعد حتمی جائزہ لیا گیا۔ 10 افراد کی حالت قدرے بہتر ہو گئی۔ 15 کی حالت درمیانہ حد تک بہتر ہوئی اور دو افراد کی حالت میں زبردست افاقہ ہوا۔ احمد دین نامی ایک شخص کو 80 فیصد افاقہ ہوا اور پولیو کے ایک مریض محمد حنیف کو بھی افاقہ ہو گیا۔ مجموعی طور پر 80 فیصد کو بڑی حد تک افاقہ ہوا اور 20 فیصد کو درمیانہ حد تک۔ انہیں دیکھتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے کہ ان افراد کے اندر یقین اور قوتِ ارادی کو تقویت ملی ہے۔

حاجیوں کے طواف سمیت پوری کائنات کی گردش خلاف گھڑی وار کائنات کی ہر چیز میں ایک مقررہ انداز اور خاص نظم وضبط پایا جاتا ہے چنانچہ قرآن مجید میں ہے۔ "اِنَّا کُلَّ شَیْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ" (قمر ۴۹)

ترجمہ: بے شک ہم نے ہر چیز کو ایک خاص انداز (نظم وضبط) سے پیدا کیا ہے۔"

چنانچہ آج کی سائنس نے تحقیق کے بعد یہ بات ثابت کر دی ہے کہ کائنات کی تمام بڑی سے بڑی تخلیق سے لے کر چھوٹی سے چھوٹی تخلیق تک خلاف گھڑی وار (Anti Clock Wise) کی سمت میں حرکت کر رہی ہے۔ مثلاً تمام لوگ خانہ کعبہ کا طواف مخالف گھڑی وار سمت میں کرتے ہیں' اسی طرح سورج' چاند ستارے سب کے سب مخالف گھڑی وار سمت میں حرکت کر رہے ہیں۔ ایک ایٹم کے اردگرد گردش کرنے والے الیکٹران سب مخالف گھڑی وار حرکت کر رہے ہیں۔ لہٰذا کائنات کی ہر چیز میں خواہ وہ بڑی ہو یا چھوٹی ہر ایک میں ایک مربوط نظام پایا جاتا ہے اور ان کا ایک خاصا اندازہ مقرر ہے۔

اللہ ھُو کی پکار

میں جب کبھی دنیا میں مشغول ہو جاؤں تو پھر خیال آتا ہے کہ دنیا ایک دلفریب دھوکہ ہے' اس نے مجھے رب سے دور کر دیا

(غلام بنت غلام عمارہ ثانی)

السلام علیکم حکیم صاحب!

ہر انسان کسی نہ کسی منزل کی تلاش میں ہے' کسی نہ کسی چیز کے حصول کیلئے کوشاں ہے اور اس کی تگ ودو میں ہے' میں ایک لڑکی ہوں لیکن عام لڑکیوں جیسے طور طریقے نہیں' کبھی اپنے آپ کو سمجھنے سے قاصر ہو جاتی ہوں کہ میں کون ہوں' کہاں ہوں' کہاں تک پہنچ چکی ہوں' زندگی نے بہت سکھایا۔ اب موجودہ کیفیت یہ ہے کہ جس میں تغیر بھی ہے۔ مستقل مزاجی مل جائے تو اچھی بات ہے "اللہ ہو" کا سبق نیم کے درخت سے حاصل کیا' جب ہوا کے چلنے سے ہلتا ہے تو یوں معلوم ہوتا ہے کہ کوئی دیوانہ "اللہ ہو" کی صدا لگا رہا ہے اس لئے میں بھی اس "ھو" کو پانا چاہتی ہوں' جب اللہ کا نام زبان پہ آئے تو جسم کا رونگٹا رونگٹا "ھو" کی صدا لگائے۔ کبھی دنیا میں مشغول ہو جاؤں تو پھر خیال آتا ہے کہ دنیا ایک دلفریب دھوکہ ہے' اس نے مجھے رب سے دور کر دیا' پھر تکلیف محسوس کرتی ہوں پھر رب سے ڈرتی بھی ہوں۔ ہم یہ تو کہہ دیتے ہیں کہ دین ودنیا برابر رکھو لیکن عمل اس طرح نہیں کر پاتے۔ لیکن میرا یہ خیال ہے کہ جو دین کو تھام لے اس کی دنیا بھی سنور گئی یعنی دنیا کو اتنا قبول کرو جتنی کہ ضرورت ہے تاکہ وہ ہوس وحرص نہ بن جائے' ایسے انسان اللہ سے دور ہو کر دنیاوی وسائل کو خدا بنا لیتا ہے۔ میں یہ سمجھتی ہوں کہ مسائل تب پیدا ہوتے ہیں جب اللہ پر توکل کم ہو جاتا ہے۔ میں قرآن بھی حفظ کر رہی ہوں' انسان کی نا تمام خواہشات صرف جنم لے سکتی ہیں فنا نہیں ہو سکتیں۔ سو میں ڈھل جانا چاہتی ہوں اس ذات کی محبت میں میں عشق ذات کی مے پی لینا چاہتی ہوں۔ ساتھ ہی قرآن کی مشغولیت بھی چاہتی ہوں۔ اللہ میری' آپ کی اور قیامت تک آنے والے ہر مومن مرد اور عورت کی مغفرت فرمائے۔ آمین ثم آمین

ڈاک خرچ دوگنا ہو گیا

پچھلے دو ماہ سے رسالے کی قیمت بڑھ چکی ہے اور محکمہ ڈاک نے بھی ڈاک خرچ بڑھا کر دوگنا کر دیا ہے لہٰذا جن قارئین کی پرانی ممبرشپ ہے وہ موجودہ قیمت یعنی -/360 روپے کے حساب سے بقایا 120 روپے ارسال کریں۔ (ادارہ)

محمد عبداللہ، راولپنڈی

ہنستے بستے گھرانوں کی آزمودہ خوبیاں

مغربی دنیا میں اور دوسرے براعظموں میں بھی فیشن چل نکلا ہے کہ والدین بچوں کے ساتھ گزارنے کیلئے وقت طے کرنے لگے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس طرح زندگی کی دوسری مصروفیات کیلئے وقت متعین کیا جاتا ہے اسی طرح بچوں کے معاملے میں بھی ہونا چاہے

بچے ماں باپ کی طرح اپنے عمل کے نتائج نہیں دیکھ سکتے۔ اس لئے بچہ کبھی کبھی ماں باپ کا حکم ٹالنے یا کسی طریقہ سے بچ نکلنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ بات کو پوری طرح سمجھنے میں اس کو نسبتاً زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو پڑھانے والے استاد جب جھنجھلا جاتے ہیں تو کہا کرتے ہیں کہ بچوں کو پڑھانے کیلئے بہت سر کھپانا پڑتا ہے۔ سینکڑوں بار سبق دہراؤ تب کہیں جا کر وہ بچے کے ذہن نشین ہوتا ہے۔ یہ استاد زیادہ مبالغے سے کام نہیں لیتے۔ کوئی بات بچوں کے ذہن میں بٹھانے کیلئے بار بار دہرانی پڑتی ہے۔ مضبوط خاندانوں کے والدین کو ایسی حقیقت کا علم ہوتا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ بار بار دہرائے بغیر بات نہیں بنتی۔ لہٰذا وہ یہ طریقہ استعمال کرتے ہیں۔ جھنجھلاہٹ کا شکار نہیں ہوتے۔ بچے کو کوئی بات سمجھانی ہو تو اس کے جواز کے ساتھ ساتھ اس کے اسباب بھی بتایا کیجئے۔ یوں ان کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔

وہ ہمیشہ خوش نہیں رہتے:۔ مستحکم خاندان فریب کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ شیخ چلی کی دنیا میں نہیں رہتے۔ لہٰذا ان کو اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ زندگی پھولوں کی سیج نہیں۔ یہاں پھول ہیں تو کانٹے بھی ہیں۔ خوشیاں ہیں تو غم بھی ہیں۔ اس لئے وہ زندگی کو خوشیوں کا گہوارہ بنانے کی جدو جہد کرتے ہوئے یہ نہیں بھولتے کہ غم اور محرومیاں بھی ہمارے حصے میں آتی ہیں۔ ہم ان سے بچ نہیں سکتے۔ البتہ یہ کوشش ضرور کر سکتے ہیں کہ جب ہمارے حصے کے دکھ ہمیں گھیر لیں تو ہم حوصلہ نہ ہاریں۔ ان کی گٹھڑی باندھ کر سر پر اٹھائے اٹھائے نہ پھریں۔ بلکہ ان کا مقابلہ کریں۔ یہی وجہ ہے کہ مستحکم خاندان تسلیم کرتے ہیں کہ جب ماں بیمار ہوتی ہے والد کی ان کی مرضی کے خلاف ٹرانسفر ہو جاتی ہے یا کوئی عزیز داغ مفارقت دے جاتا ہے تو یہ سب رنج دینے والی باتیں ہیں۔ وہ مل جل کر ان مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور ایک دوسرے کا حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ میرے ہمسائیوں میں سے ایک صاحب ٹیلی کمیونیکیشن کارپوریشن میں درمیانے درجے کے افسر تھے۔ چند ماہ پہلے کارپوریشن میں ڈاؤن سائزنگ شروع ہوئی تو غیر متوقع طور پر یہ صاحب بھی اس کی زد میں آ گئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ایک روز ان کو دفتر میں ملازمت کے خاتمے کا حکم نامہ تھما دیا گیا۔

میں نے آپ کو ان صاحب کا نام نہیں بتایا۔ اب سن لیجئے کہ ان کا نام حامد ہے۔ یہ تکلیف دہ بات تھی۔ حامد صاحب نے حواس بحال رکھے۔ دفتر سے گھر آئے۔ بیوی اور یونیورسٹی میں پڑھنے والے دو بچوں کو لے کر ڈرائنگ روم میں بیٹھے ان کو ساری بات بتائی۔ یہ بھی کہا کہ وہ افسوس کرنے کیلئے نہیں بیٹھے۔ بلکہ اس لئے اکٹھے ہوئے ہیں کہ نئی صورتحال کا مقابلہ کرنے کا طریقہ کار وضع کیا جائے۔ وہ چاروں تین گھنٹے گتھیاں سلجھاتے رہے۔ انہوں نے خاندانی کاروبار شروع کرنے کا فیصلہ کیا۔ گھر کے اخراجات کا جائزہ لیا۔ ان میں نئے حالات کے مطابق ردو بدل کیا۔ دونوں بچوں نے پارٹ ٹائم ملازمت کرنے کا فیصلہ کر لیا تاکہ وہ اپنے تعلیمی اخراجات کے بوجھ سے باپ کو آزاد کر سکیں۔ بیوی نے یہ طے کیا کہ مالی حالات بہتر ہونے تک وہ محلے کے پانچ سات بچوں کو ٹیوشن پڑھائے گی۔

حامد صاحب کے قصے میں کئی سبق پوشیدہ ہیں۔ جب ان پر مصیبت کا وقت آیا تو وہ سر پکڑ کر نہیں بیٹھے نہ ہی انہوں نے بیوی بچوں کو بے خبر رکھا۔ اس کے بجائے انہوں نے حوصلے اور سچائی سے کام لیا۔ بیوی بچوں کو بحران سے آگاہ کیا۔ سب نے مل کر نیا چیلنج قبول کیا۔ سب نے اپنا اپنا حصہ ادا کیا۔ یہ تو آپ جان ہی گئے ہوں گے کہ حامد صاحب کے پاؤں کاروبار میں جم رہے ہیں۔

وہ کوالٹی ٹائم میں یقین نہیں رکھتے:۔ مغربی دنیا میں اور اس کی دیکھا دیکھی دوسرے براعظموں میں بھی فیشن چل نکلا ہے کہ والدین بچوں کے ساتھ گزارنے کے لئے وقت طے کرنے لگے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس طرح زندگی کی دوسری مصروفیات کیلئے وقت متعین کیا جاتا ہے اس طرح بچوں کے معاملے میں بھی ہونا چاہے۔ چنانچہ والدین بچوں کے ساتھ گزارنے والے وقت کا تعین بھی کرنے لگے ہیں۔ خود کو تسلی وہ یوں دیتے ہیں کہ اگرچہ وہ بچوں کو زیادہ وقت نہیں دے سکتے لیکن جو تھوڑا بہت وقت دیتے ہیں وہ بھرپور ہوتا ہے۔ گویا دورانیہ کم ہونے کے باوجود کوالٹی کے اعتبار سے وہ وقت بھرپور ہوتا ہے۔ اس کو (کوالٹی ٹائم) کہا جاتا ہے۔

مضبوط خاندانوں کی روش اس سے مختلف ہے۔ اس قسم کے خاندان میں والدین بچوں کو جتلا دیتے ہیں کہ ان کیلئے وقت کی کوئی قید نہیں۔ بچوں کیلئے وہ ہر وقت دستیاب ہیں۔ اس معاملے میں بسا اوقات ان کو دوسری مصروفیات سے وقت نکالنا پڑے تو بھی وہ گریز نہیں کرتے۔ ایک بار میں ایک یونیورسٹی کانفرنس میں شریک تھا تو بتایا گیا کہ میری بیٹی کا فون آیا ہے۔ تب اس کی عمر صرف چار سال تھی۔ میں بہت پریشان ہوا اور فوراً ٹیلیفون والے کمرے کی طرف لپکا اور وہ مجھے ٹیلیفون پر بتانے لگی "بچوں کا کارٹون پروگرام "ڈزنی ہاور" ہو رہا ہے۔ بڑے مزے کا ہے ضرور دیکھیں۔ اپنی خوشی میں مجھے شریک کرنے کیلئے اس نے مجھے ڈیڑھ سو میل دور سے فون کیا تھا کیا اس قسم کے خاص لمحوں کو شیڈول کیا جا سکتا ہے۔

وہ روایت کی قدر کرتے ہیں:۔ خوش باش خاندانوں کی اپنی رسمیں، عادتیں اور روایتیں ہوتی ہیں وہ ان کا خیال رکھتے ہیں۔ یہ روایات پورے خاندان کے لئے قوت کا اہم سرچشمہ ہوتی ہیں۔ بظاہر یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہوتی ہیں مگر وہ زندگی کو خوبصورت بناتی ہیں اور خوشی کا باعث بنتی ہیں۔ میرے ایک دوست کے خاندان میں جمعہ کی رات کو "پیزا نائٹ" کہا جاتا ہے۔ وہ جمعے کی شام کو سب مل کر گھر سے نکلتے ہیں۔ تھوڑی دیر موٹر کی سیر سے لطف اٹھاتے ہیں اور پھر پیزا کھانے کیلئے کسی ریسٹورنٹ کا رخ کرتے ہیں۔ ہمارے ایک دوست حمید کا قصہ یہ ہے کہ وہ ہر مہینے دوستوں اور عزیزوں کی دعوت کرتے ہیں۔ بڑی محنت اور لگن سے اہتمام کرتے ہیں اور پھر اپنے پیارے لوگوں کو گھر میں دیکھ کر خوش ہوتے ہیں۔

یہ چند باتیں ہمارے خاندان کو ہنستا بستا گھرانہ بنانے میں بہت معاون ہیں۔

دوزخ سے حفاظت کیلئے

جو شخص ان ساتوں حٰمٓ کو پڑھا کرے گا اس پر دوزخ کے ساتوں دروازے بند ہو جائینگے۔

حٰمٓ o تَنْزِيْلُ الْكِتٰبِ مِنَ اللّٰهِ الْعَزِيْزِ الْعَلِيْمِo

حٰمٓ o تَنْزِيْلٌ مِّنَ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِo

حٰمٓ o عٓسٓقٓo

حٰمٓ o وَالْكِتٰبِ الْمُبِيْنِo

حٰمٓ o وَالْكِتٰبِ الْمُبِيْنِo اِنَّآ اَنْزَلْنٰهُ فِيْ لَيْلَةٍ مُّبٰرَكَةٍ اِنَّا كُنَّا مُنْذِرِيْنَo

حٰمٓ o تَنْزِيْلُ الْكِتٰبِ مِنَ اللّٰهِ الْعَزِيْزِ الْحَكِيْمِo

حٰمٓ o تَنْزِيْلُ الْكِتٰبِ مِنَ اللّٰهِ الْعَزِيْزِ الْحَكِيْمِo

(عمر فاروق بٹ گکھڑ منڈی)

اسمائے حسنیٰ کے انوکھے کمالات

حضرت عتمی رحمتہ اللہ علیہ نے منافع القرآن میں بیان کیا ہے کہ جو سفر کیلئے اپنے گھر سے نکلتے وقت اپنے دروازہ پر ۳ بار وَاللّٰهُ مِنْ وَرَآئِهِمْ مُحِيطٌ (الایۃ) پڑھے تو اس گھر میں جتنے افراد ہوں آفت سے محفوظ رہیں گے۔

اسماء حسنیٰ کا انوکھا کمال:۔ کسی مرد صالح کا بیان ہے کہ ایک بار میرے پیر میں ہڈی گھس گئی اس کی وجہ سے میں نہایت سخت بے چینی میں مبتلا ہوا' پھر ایک درخت کے نیچے بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں اس کے اسماء حسنیٰ کے ذریعہ سے گریہ زاری کرنے لگا' اسی اثناء میں مجھ پر خواب کا غلبہ ہوا اور میں سو گیا' خواب میں دیکھتا کیا ہوں کہ ایک سانپ میرے پیر کو چوس رہا ہے اور خون اور پیپ نکلتا جاتا ہے اور اس نے ہڈی بھی نکال لی اس کے بعد جب میں بیدار ہوا تو دیکھا کہ خون اور پیپ اور ہڈی میں سے ہر شئے زمین پر پڑی ہے۔

اسماء حسنیٰ کی انوکھی فضیلت:۔ اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا ہے جس کے ہزار سر ہیں اور ہر سر میں ہزار چہرے ہیں اور ہر چہرے میں ہزار منہ ہیں اور ہر منہ میں ہزار زبانیں ہیں اور سب زبانوں سے وہ اللہ کی تسبیح کیا کرتا ہے۔ ایک دن اس فرشتے نے اللہ سے کہا اے رب کیا آپ نے مجھ سے بھی زیادہ عبادت کرنے والا کسی کو پیدا کیا ہے۔ ارشاد ہوا ہاں میں نے ایک آدمی پیدا کیا ہے اس نے اس کی زیارت کی اجازت چاہی اجازت مل گئی اور اس نے آ کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ فرض سے زیادہ عبادت نہ کرتا تھا' اس نے پوچھا کہ اس کے سوا اور بھی کوئی عمل کرتے ہو اس نے جواب دیا ہاں نماز صبح کے بعد روزانہ دس بار اللہ تعالیٰ کے اسماء حسنیٰ پڑھا کرتا ہوں۔

گھر سے نکلتے وقت کا انمول عمل:۔ حضرت عتمی رحمتہ اللہ علیہ نے منافع القرآن میں بیان کیا ہے کہ جو سفر کیلئے اپنے گھر سے نکلتے وقت اپنے دروازہ پر ۳ بار وَاللّٰهُ مِنْ وَرَآئِهِمْ مُحِيطٌ (الایۃ) پڑھے تو اس گھر میں جتنے افراد ہوں آفت سے محفوظ رہیں گے۔

دعا کے ہاتھ خالی نہیں لوٹتے:۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ حضرت نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ بارہ رکعت رات کو یا دن کو پڑھو اور ہر دو رکعت پر تشہد پڑھتے جاؤ اور جب آخر رکعت کا تشہد پڑھ چکو تو اللہ تعالیٰ کی حمد وثناء کرو اور حضرت نبی ﷺ پر درود بھیجو اور حالت سجدہ میں سات بار سورۂ فاتحہ اور سات بار آیت الکرسی اور دس بار لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيْتُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ (ترجمہ: اللہ جل شانہ کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں اسی کا ملک ہے اور اسی کیلئے حمد ہے وہی زندہ کرتا ہے وہی مارتا ہے اور وہ ہر شئے پر قدرت رکھنے والا ہے) پڑھو پھر اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عَرْشِكَ وَمُنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ وَاِسْمِكَ الْاَعْظَمِ وَجَدِّكَ الْاَعْلٰى وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّةِ (اے اللہ میں آپ کے معاقد عز اور آپ کی کتاب کے منتہائے رحمت اور آپ کے اسم اعظم اور آپ کی عظمت برتر اور آپ کے کلمات تامہ کے طفیل سے درخواست کرتا ہوں) کہہ کر اپنی حاجت مانگو پھر اپنا سر اٹھا کر دائنے بائیں سلام پھیرو لیکن یہ خیال رہے کہ یہ طریقہ بیوقوفوں کو نہ سکھاؤ ورنہ وہ موقع بے موقع دعا کر بیٹھا کرینگے اور مقبول ہو جائے گی۔

ہر آفت سے نجات:۔ جب حضرت سعید بن مسیب رضی اللہ عنہ حجاج سے بھاگے تو حضرت نبی کریم ﷺ کے حجرہ میں روپوش رہے۔ ان کو نماز کے اوقات صرف ایک قسم کی گونج سے معلوم ہوا کرتے تھے جو حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی قبر سے سنائی دیتی تھی پھر چند روز کے بعد آواز آئی جس میں یہ ارشاد تھا کہ ابن مسیب پڑھ اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْمَلِكُ وَاَنْتَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ وَمَا تَشَآءُ مِنْ اَمْرٍ يَّكُوْنُ (اے اللہ آپ بادشاہ ہیں اور آپ ہر شئے پر قادر ہیں جو بات آپ چاہتے ہیں ہو جاتی ہے) حضرت سعید بن مسیب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے اس دعا کو جس مصیبت میں پڑھا اس سے مجھے نجات اور چھٹکارہ مل گیا۔

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب تربیتی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔ محدود کلاسوں کی وجہ سے ''پہلے آئیں پہلے پائیں'' کی ترتیب ہوگی۔ فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔ لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔ (نہ فیس نہ نذرانہ)

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

حضرت ابودرداءؓ کی نصیحت

بنت سلیم' سندھ

تم نے وہ جمع کرنا شروع کر دیا ہے جسے تم نہیں کھا سکتے' تم نے وہ مکانات بنانے شروع کر دیئے جو تمہارے رہنے سہنے کے کام نہیں آتے

ابن ابی حاتم میں ہے کہ جب مسلمانوں نے دمشق میں محلات اور باغات کی تعمیر اعلیٰ پیمانے پر ضرورت سے زیادہ شروع کر دی تو حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے مسجد میں کھڑے ہو کر فرمایا کہ اے دمشق کے رہنے والو سنو! لوگ سب جمع ہو گئے تو آپ نے اللہ تعالیٰ کی حمد وثناء کے بعد فرمایا کہ تمہیں شرم نہیں آتی' تم خیال نہیں کرتے کہ تم نے وہ جمع کرنا شروع کر دیا ہے جسے تم نہیں کھا سکتے' تم نے وہ مکانات بنانے شروع کر دیئے جو تمہارے رہنے سہنے کے کام نہیں آتے' تم نے وہ دور دراز کی آرزوئیں کرنی شروع کر دیں جو پوری ہونی محال ہیں۔ کیا تم بھول گئے' تم سے اگلے لوگوں نے بھی دولتیں جمع کر کے سنبھال کر رکھی تھیں بڑے اونچے پختہ اور مضبوط محلات تعمیر کئے تھے' بڑی بڑی آرزوئیں باندھی تھیں' لیکن نتیجہ یہ ہوا کہ وہ دھوکہ میں رہ گئے' ان کی پونجی برباد ہو گئی' ان کے مکانات اور بستیاں اجڑ گئیں' عادیوں کو دیکھو کہ عدن سے لے کر عمان تک ان کے گھوڑے اور اونٹ تھے لیکن آج وہ کہاں ہیں؟ (تفسیر ابن کثیر' جلد ۴' صفحہ نمبر ۴۱)

نہایت ذہین بیوی

امام مالکؒ کے مبارک دور کی بات ہے کہ ایک شخص اپنی بیوی سے بڑا تنگ تھا اور اسے ہر حالت میں طلاق دینا چاہتا تھا' ایک دن اس نے دیکھا کہ اس کی بیوی سیڑھیاں چڑھ رہی ہے' اس نے بیوی کو مخاطب کیا اور کہنے لگا: سنو! اگر تو اوپر چڑھی تو تجھے طلاق' نیچے اتری تو طلاق اور اپنی جگہ کھڑی رہی تو پھر بھی طلاق۔ اس عورت نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا' لحہ بھر کیلئے رکی' ذرا سوچا اور پھر اس کے خاوند نے دیکھا کہ اس نے سیڑھی سے چھلانگ لگا دی۔ خاوند کی حسرتوں پر پانی پھر گیا' اپنی بیوی سے مخاطب ہوا' میرے ماں باپ تجھ پر قربان! تو کتنی بڑی فقیہہ ہے۔ امام مالک رحمتہ اللہ تعالیٰ وفات پا جائیں تو ممکن ہے اہل مدینہ فتویٰ کیلئے تیرے ہی پاس آئیں۔ (سنہری کرنیں' صفحہ ۵۵)

کمزوری کیلئے:۔ گاجر کا رس پینے سے جسم میں اچھی خاصی طاقت آ جاتی ہے جسے کمزوری کی شکایت ہو اس کیلئے گاجر کا جوس نہایت مفید ہے۔

جسم وذہن	نامعلوم خوف	بالوں کی نشوونما	اللہ پر یقین

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

جسم وذہن

بری صحبت نے میرے دل ودماغ کو خراب کردیا ہے اور نتیجے میں صحت بھی خراب ہوگئی ہے۔ ذہنی واعصابی قوتیں کمزور پڑ گئی ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ہر وقت ایک خوف دل ودماغ پر طاری رہتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ کوئی دشمن میرے خلاف کارروائی کرسکتا ہے۔ (پیر عاصم، دادو)

مشورہ:۔ اگر آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال کر پوری یکسوئی اور تندہی سے زندگی کے معمولات میں مشغول ہو جائیں تو کچھ ہی عرصہ میں ذہنی وجسمانی طور پر ٹھیک ہو جائیں گے۔ ذہنی دباؤ اور غلطی کے احساسات نے آپ کے اندر اوہام کا خانہ پیدا کردیا ہے۔ جب کہ ایسی کوئی بات نہیں کہ آپ کی ذہنی وجسمانی قوت بحال نہ ہوجائے۔ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کثرت سے کرتے رہیں۔ اپنی زندگی میں حرکت وعمل کو زیادہ کریں۔ نماز فجر کے بعد تیز قدموں سے خالی الذہن ہوکر چلا کریں اور اس دوران یَا رَحِیْمُ کا ورد کیا کریں۔ شام کو کوئی مناسب کھیل کھیلا کریں جس میں جسمانی حرکت کا دخل ہو۔ رات کو سونے سے پہلے تین بار سورۃ فلق اور تین بار سورۃ الناس پڑھ کر دونوں کے ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیریں اور سوجایا کریں۔

نامعلوم خوف

کم عمری میں پیش آنے والے واقعات سے ذہن پر بوجھ رہتا ہے۔ اس وقت اللہ نے اچھے حالات عطا فرمائے ہیں۔ خیال رکھنے والا شوہر ہے اور دو بچے ہیں لیکن دل ودماغ یکسوئی وسکون سے محروم ہیں۔ لوگوں کی باتیں برداشت نہیں ہوتیں۔ غصہ زیادہ آتا ہے۔ تنہائی پسند ہوتی جارہی ہوں۔ ایک نامعلوم خوف طاری رہتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ ذہنی طور پر یکسو اور مطمئن ہوجاؤں تاکہ اپنے گھر اور اولاد پر توجہ دے سکوں۔ دوسری بات یہ ہے کہ شوہر نے بیرون ملک ملازمت کیلئے اپنے کاغذات وغیرہ جمع کرائے ہیں' دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ان کا کام بنادے۔ (مسز ادریس، سانگھڑ)

مشورہ:۔ یوں لگتا ہے کہ مذکورہ واقعے میں آپ خود کو ذمہ دار سمجھتی ہیں اور ابھی تک یہ بات آپ کے تحت الشعور میں متحرک ہے۔ جب کہ ہم سمجھتے ہیں کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ جب انسان کسی بات کی بنیاد سمجھ لے اور اس کا ازالہ بھی ہوجائے تو پھر پریشانی ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ ان باتوں پر غور کریں اور دل ودماغ سے اپنے متعلق خیالات کو بدل دیں۔ نماز عصر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھا کریں۔ شوہر سے کہیں وہ نماز عشاء کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کیا کریں۔

بالوں کی نشوونما

میرے سر کے بال بہت کم ہوگئے ہیں۔ دوسرا مسئلہ بیماری ہے۔ میں اکثر بیمار رہتی ہوں' کسی نے کہا ہے کہ اپنا نام بدل لو۔ ویسے مجھے یہ نام بہت پسند ہے' کیا میں نام بدل لوں' اگر بدلوں تو کیا نام رکھوں' جلد ان باتوں کے جوابات دے کر میرے مسائل کا حل تجویز فرمائیں۔ (ف' حفیظ)

مشورہ:۔ پہلے آپ بیماری کا صحیح علاج کرائیں' کسی ماہرو خصوصی معالج سے رجوع کریں۔ بعض بیماریوں یا غلط ادویات کے استعمال سے بھی بالوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ غلط نام یا نام بدلنے سے ان حالات کا تعلق نہیں ہے۔ صحت کے ساتھ ساتھ انشاء اللہ بالوں کی نشوونما پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ تاہم بالوں کی حفاظت اور نشوونما کیلئے جو اقدام ہیں ان پر بھی عمل کریں۔ متوازن غذا اور صفائی کا خیال رکھیں۔ صبح و رات کو سونے سے پہلے آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیں اور نکالا کریں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کی جڑوں کا مساج بھی کیا جائے۔

اللہ پر یقین

میری عمر پچیس سال ہوگئی ہے۔ سب بہن بھائیوں کی شادیاں ہوچکی ہیں۔ ان کے سسرال والے ہرگز نہیں چاہتے کہ میری شادی ہوجائے۔ جو رشتہ آتا ہے اس میں روڑے اٹکاتے ہیں' کئی لوگ کوئی جواب دیئے بغیر واپس چلے گئے بعد میں پتہ چلا کہ فلاں بھائی یا بہن کے سسرال والوں نے کوئی ایسی بات کہہ دی کہ رشتہ ختم ہوگیا۔ بارہا اس مسئلے نے میرے ذہن کو اوہام کا شکار بنا دیا ہے۔ طرح طرح کے منفی خیالات آتے ہیں۔ اگرچہ میرے اندر کوئی خامی نہیں ہے لیکن میں اپنے اندر خامیاں تلاش کرتی ہوں اور محسوس کرنے لگی ہوں' میرا قد بھی ذرا سا کم ہے' ڈپریشن بڑھنے لگا ہے۔ (شائستہ' گوجرانوالہ)

مشورہ:۔ اللہ پر یقین رکھیں کہ وہ جب آپ کیلئے بہتر چاہے گا آپ کا کام ہوجائے گا۔ کوئی شخص اللہ کے حکم میں رکاوٹ نہیں ڈال سکتا۔ بے یقین نہ ہوں ورنہ ذہنی طور پر بہت نقصان ہوگا۔ بھرپور یقین کے ساتھ نماز عصر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل وکرم کی دعا کیا کریں اور کم از کم نوے دنوں تک اس وظیفے پر کاربند رہیں۔ درمیان میں جو ایام مجبوراً ترک ہوجائیں وہ آخر میں پورے کرلیں۔ انشاء اللہ تمام معاملات میں رحمت ایزدی شامل حال ہوگی۔

سوال جواب

میں کالج کا طالب علم ہوں' میرے اندر اعتماد کی بہت کمی ہے' اگر کمرۂ جماعت میں کوئی بات سمجھ میں نہ آئے تو استاد سے سوال کرنے کی ہمت نہیں ہوتی اور اگر استاد کوئی سوال پوچھ لیں تو جواب دینا نہایت مشکل ہوجاتا ہے۔ کورس کے علاوہ دیگر باتیں اچھی طرح یاد رہتی ہیں لیکن کورس کی باتیں ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ ان مسائل کے لئے کوئی عمل تدبیر' مشق یا ورد وغیرہ بتائیں۔ (فہد طارق' ڈیرہ اسماعیل خان)

مشورہ:۔ کورس کو سمجھ کر پڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے' اپنے طور پر چھوٹے چھوٹے اشاروں کی مدد سے مضمون تیار کریں تاکہ حافظے کو ذہن نشین کرنے میں آسانی ہو۔ مقصد یہ ہے کہ مضمون کی تیاری میں حکمت عملی اور مربوط طریقوں سے کام لیا جائے۔ محض پڑھ لینے یا یاد کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ علی الصبح جب سورج نکلتے وقت آسمان پر ہلکی روشنی نمودار ہو اس وقت اس روشنی کو چند منٹ دیکھتے ہوئے تین بار سورۂ

اخلاص پڑھ لیا کریں۔اس عمل کو تین ماہ کریں۔اس عمل سے فہم و ادراک کی قوت میں اضافہ ہوگا اور ذہنی قوت بھی حاصل ہوگی۔انشاءاللہ۔

کامیابی کا راز

میری عمر انیس سال ہے لیکن قد بہت چھوٹا ہے۔ہر شخص مذاق اڑاتا ہے یا اس کی نگاہوں میں مذاق کا شائبہ ہوتا ہے۔میرا ذہن بھی پڑھنے کی طرف مائل نہیں ہوتا اور نہ کوئی بات ذہن میں داخل ہوتی ہے۔کسی سے بات کرتا ہوں تو گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔فوج میں جانا چاہتا ہوں لیکن قد کی کمی کی وجہ سے یہ بات ممکن دکھائی نہیں دیتی۔ (طارق ہاشمی،لاہور)

مشورہ:۔آپ قد میں اضافے کیلئے نماز فجر کے بعد ایک بار آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پانی پی لیا کریں۔پڑھائی میں ذہن کے کام کرنے اور گھبراہٹ کی وجہ سے آپ کا نروس رہنا یا احساس کمتری ہے۔اس احساس سے نجات حاصل کرنا آپ کے لئے ضروری ہے۔دنیا میں ایسے افراد کی کمی نہیں جو کسی نہ کسی کمزوری یا خامی کے باوجود دیگر صلاحیتوں اور خوبیوں میں ممتاز ہوئے چنانچہ آپ بھی اپنی ایک خامی کو پوری زندگی کا مسئلہ بنا کر ناکام نہ ہوں۔اللہ تعالیٰ نے جو خوبی اور صلاحیت آپ کو دی ہے اسے پوری قوت اور اعتماد سے بروئے کار لائیں۔انشاءاللہ کامیاب ہوں گے اور اطمینان قلب حاصل ہوگا۔

سکون قلب

میں ہر اعتبار سے ایک مطمئن زندگی گزار رہی ہوں۔زندگی کی بیشتر سہولتیں اور آرام مجھے حاصل ہے۔اس کے باوجود زندگی میں خوشی محسوس نہیں کرتی۔جب بھی کوئی شے میری مرضی کے مطابق مجھے ملتی ہے یا میری خواہش پوری ہوتی ہے تو دل میں کسی قسم کی فرحت،خوشی یا سکون پیدا نہیں ہوتا۔میں جلد گھبرا جاتی ہوں۔کسی سے کوئی بات بیان کرنا چاہوں تو جو کچھ کہنا چاہتی ہوں وہ پوری طرح بیان نہیں کر پاتی۔کسی کے سوال کا جواب دینے میں مشکل محسوس کرتی ہوں۔اور بعد میں سوچتی ہوں کہ مجھے فلاں بات جواب میں کہنی چاہیے تھی۔اپنی اس کمزوری پر بعد میں افسوس کرتی اور کڑھتی ہوں۔ (آمنہ)

مشورہ:۔نماز فجر کے فوراً بعد لیکن سورج نکلنے سے قبل پانی پر ایک بار یاودود دم کر کے پی لیا کریں۔نیز تین بار یہی اسم پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔فلاحی کاموں میں شرکت کیا کریں۔انشاءاللہ تمام پریشانیوں کا ازالہ ہوجائیگا اور دلی سکون بھی حاصل ہوجائیگا۔

عمل اور نتیجہ

ہم تین بہنیں ہیں اور والد صاحب اکیلے کمانے والے ہیں۔میری شادی ہوئی لیکن شوہر سے علیحدگی ہوگئی۔پندرہ بیس سالوں سے ہمارے گھریلو حالات کسی نہ کسی صورت خراب چلے آرہے ہیں۔معاشی پریشانیوں کے ساتھ ساتھ بعض دوسری مشکلات اور بیماریوں کا بھی سامنا ہے۔جس کام میں والد صاحب ہاتھ ڈالتے ہیں اس میں حسب منشا نتیجہ سامنے نہیں آتا۔لوگ ہم سے بہت وعدے کرتے ہیں لیکن پورے نہیں کرتے۔جاننے والے آہستہ آہستہ دور ہوجاتے ہیں حالانکہ ہم کوئی ایسی بات نہیں کرتے جو ان کی دل آزاری کا باعث ہو۔(ناہید بدر)

مشورہ:۔اللہ پر یقین رکھتے ہوئے نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح آیت کریمہ اور نماز فجر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کی جائے۔علاوہ ازیں صحت کے حصول اور امراض کے خاتمے کیلئے گھر کا ہر فرد صبح اور شام پانی پر گیارہ بار سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 اور 23 دم کر کے پی لیا کرے۔اللہ تعالیٰ فضل فرمائیں گے۔

ہونٹوں پر قفل

میرے ذہن میں اپنے گھر والوں کے بارے میں تشویشناک خیالات آتے ہیں۔کبھی اندیشہ آتا ہے اور کبھی کوئی بات دل میں اس طرح بیٹھ جاتی ہے کہ نکلنا دشوار ہوجاتا ہے۔ذرا سی بات دل و دماغ پر بری طرح سوار ہوجاتی ہے۔دوستوں کے درمیان بیٹھے بیٹھے دل اچانک گھبرانے لگتا ہے۔دوست میرا مذاق اڑانے لگتے ہیں۔دو تین سالوں سے دل و دماغ بند محسوس ہوتے ہیں۔غیر معمولی بات ہوجائے تو دل تیز بہت تیز دھڑکنے لگتا ہے۔ (جاوید اختر)

مشورہ:۔صبح و شام پانی پر سورۂ آل عمران کی آیت نمبر 2 اکیس اکیس بار پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔رات سونے سے پہلے وضو کر کے اندھیرے میں بیٹھ جائیں اور کسی ایک نقطے پر نگاہیں مرکوز کر کے آیت الکرسی اندازاً دس، پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔انشاءاللہ تمام اوہام اور پریشان خیالی دور ہوجائے گی۔

سوتے میں

کافی عرصے سے مجھے خواب کی حالت میں دانت پیسنے کی عادت ہے۔میں اس عادت کو چھوڑنے کی کئی شعوری اور لاشعوری ترکیبیں آزما چکا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوتی۔لوگ کہتے ہیں کہ جس کے دشمن زیادہ ہوں وہی لوگ دانت پیستے ہیں۔(ذیشان حیدر)

مشورہ:۔جب آپ گہری نیند سو جائیں تو گھر کا کوئی فرد آپ کے سرہانے کھڑے ہو کر اتنی آواز سے کہ نیند میں خلل نہ ہو، ایک مرتبہ سورۂ مریم کی پہلی آیت کھٰیٰعٓصٓ پڑھ دیا کریں۔اس عمل کی مدت اکیس روز ہے۔اس کے ساتھ ساتھ اپنے نظام ہضم کا بھی پورا خیال رکھیں۔

مخالف قوتیں

میں ان دیکھی قوتوں کے بس میں ہوں۔دو مخالف قوتیں میرے اندر جنگ کرتی ہیں۔نماز کے دوران مختلف قسم کے خیالات اور آوازیں آتی ہیں۔ایک نماز کی طرف راغب کرتی ہے اور دوسری پریشان کرتی ہے کہ میں نماز ترک کر دوں۔جب بھی فارغ ہوتا ہوں دل و دماغ میں متضاد خیالات کی جنگ شروع ہو جاتی ہے۔کبھی کبھی تو میں ان قوتوں کو ہیولے کی صورت میں قریب کھڑے ہوئے محسوس کرتا ہوں۔تین سالوں سے متضاد خیالات کے دباؤ میں ایک تکلیف دہ زندگی گزار رہا ہوں۔جسم کھوکھلا محسوس کرنے لگا ہوں۔زندہ دلی اور خوشی روٹھ گئی ہے اور میں ایک ویران اور بے کیف زندگی گزار رہا ہوں۔ (راحیل انصاری)

مشورہ:۔سورج نکلنے سے ذرا دیر پہلے یہ عمل کریں کہ وضو کر کے ایک پیالی پانی اپنے سامنے رکھیں۔ایک صاف ستھری سوئی اور نمک لے کر اس سوئی کو پانی سے نم کر کے نمک سے مس کریں۔اس طرح کہ بہت ہی کم مقدار میں نمک اس میں لگ جائے۔اس نمک پر ایک بار سورۂ اخلاص دم کر کے سوئی کو پانی میں ڈال کر گھما دیں پھر اس پانی کو پی لیں۔یہ عمل گیارہ روز کر کے نتائج سے بذریعہ خط آگاہ کر دیں لیکن گیارہ روز سے زیادہ نہ کریں۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ،ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔(ادارہ)

درد شانہ:۔سورۃ الانشراح (پ30) اس کا پڑھ کر دم کرنا اور پینا درد شانہ کو نفع دیتا ہے ہچکی کیلئے:۔ہچکی آرہی ہو تو لونگ کھانے سے ہچکی بند ہوجائیگی

لاعلاج رسولی کا فوری علاج

شہناز کے والد بھی بہت پریشان تھے۔انہیں دور کا رشتہ دار ملا تو حکیم صاحب نے اس شرط پر نسخہ دیا کہ جس کسی کو بھی ضرورت ہوگی آپ یہ نسخہ مفت اسے دیں گے۔رسولیاں چاہے سر میں ہوں یا کہیں بھی' پانی والی ہوں یا خون والی سب کیلئے مفید نسخہ ہے

(زاہدہ رحمٰن خان' چنیوٹ)

محترم حکیم صاحب

السلام علیکم! یہ واقعہ میری آنکھوں دیکھا ہے۔ میری ایک عزیزہ شہناز کی شادی ہوئی' وہ امید سے ہوئی تو اسے داغ لگنا شروع ہوگئے۔لیڈی ڈاکٹر نے اسے الٹرا ساؤنڈ کا مشورہ دیا' الٹرا ساؤنڈ میں پتہ چلا کہ رحم میں دو رسولیاں ہیں۔ایک بڑی اور ایک چھوٹی' گھر میں تین بھائیوں کی اکلوتی بہن کے دکھ کی لہر دوڑ گئی۔مسئلہ یہ تھا کہ ابھی معمولی بلیڈنگ ہو رہی ہے آگے نجانے کیا ہوگا۔شہناز کے والد بھی بہت پریشان تھے۔ایک دفعہ انہیں دور کا رشتہ دار حکیم ملا تو حکیم صاحب نے اس شرط پر نسخہ دیا کہ جس کسی کو بھی ضرورت ہوگی آپ یہ نسخہ مفت اسے دینگے۔رسولیاں چاہے سر میں ہوں یا کہیں بھی' پانی والی ہوں یا خون والی سب کیلئے مجرب نسخہ ہے۔اتنے عرصے میں چار ماہ گزر گئے۔دوبارہ الٹرا ساؤنڈ کیا تو رسولیاں بہت تیزی سے بڑھ رہی تھیں۔الحمدللہ یہ نسخہ استعمال کیا گیا' یاد رہے کہ الٹرا ساؤنڈ ہر ماہ ہوتا رہا اور رسولیاں بڑھ رہی تھیں۔لیڈی ڈاکٹر کا کہنا تھا کہ بچہ دانی بچے کی پیدائش کیساتھ ہی نکال دی جائیگی۔ یہ نسخہ استعمال کیا گیا۔ڈاکٹروں کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب بڑے آپریشن کے وقت رسولیوں کا نام ونشان بھی نہ تھا۔الٹرا ساؤنڈ کی رپورٹیں ایک طرف اور اللہ کی حکمت ایک طرف۔ اس واقعہ کو تیرہ' چودہ سال گزر گئے ہیں۔شہناز تین بیٹوں کی ماں ہے۔مگر ایک الجھن ابھی بھی ہے۔شہناز کا شوہر ایک انجینئر ہے۔ان دنوں وہ سرحد ہزارہ میں تھا جب یہ واقعہ پیش آیا۔ وہ اس بات کو ماننے کو تیار نہیں کہ ایک نسخہ اتنی بڑی رسولیوں کو ختم کر سکتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اگر یہ رپورٹیں الٹرا ساؤنڈ کی ہیں تو رسولیاں کہاں گئیں۔اس کا ذہن اس طرح بڑھتی ہوئی رسولیوں کی رپورٹ اور نسخہ کو نہیں مانتا۔آپ کیا کہتے ہیں ہم تو صرف یہ کہتے ہیں کہ جس نے ماننا ہے تو اپنے بھلے کیلئے اور نہیں مانتا تو ہمیں اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ہم تو نسخہ صرف اس لئے دے رہے ہیں کہ اللہ کرے کسی دکھی کا بھلا ہو جائے اور ہمیں خلوص دل سے اپنی دعاؤں میں یاد کرے۔

نسخہ:۔ آکسن کا پودا اکھاڑ لیں یا توڑ لیں' بیس کلو اس کا وزن ہو۔ اس کو پتوں اور ڈنڈیوں سمیت چھاؤں میں خشک کریں۔خشک ہونے پر اس کو جلا لیں۔ بڑا سا گھڑا لیں اس کو پانی سے بھر کر آکسن کی راکھ اس میں ڈال دیں۔ایک ہفتہ تک صبح وشام لکڑی کے چمچ سے ہلائیں۔ایک ہفتہ بعد پانی سفید ہو تو اسے آرام سے ململ کے کپڑے میں آہستہ سے نتھار لیں کہ بیٹھی ہوئی راکھ یا تنکا شامل نہ ہو۔اس کو سٹیل کے دیگچے میں گرم کریں۔اس کے اوپر کوئی جالا وغیرہ آجائے گا۔پانی ٹھنڈا ہونے پر اس کو دوبارہ ململ کے کپڑے میں چھان لیں تاکہ میل کچیل صاف ہو جائے۔پھر اس کو سٹیل کے دیگچے میں پکانا ہے۔پانی خشک ہو کر ایک پاؤ رہ جائے تو اس میں مسلسل چمچ ہلاتے رہیں۔یہاں تک کہ سارا پانی خشک ہو کر نمک بن جائے۔جلنے نہیں دینا' کالا نہ ہونے پائے۔اس کا رنگ سفید یا آف وائٹ ہو یہ نمک کی ڈلیاں بن جائیں گی۔دیگچے کے ساتھ چمٹ بھی جاتا ہے۔اس کو اکھاڑ لیں' اسے پیس لیں یا گرینڈ کر لیں۔

اس دوائی کو پلاسٹک یا شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ڈھکن کبھی کھلا نہ چھوڑیں۔یہ دوائی پانی بن جائیگی۔

کھانے کا طریقہ:۔ ایک چمچ بالائی میں آدھا چمچ دوائی چھپا دیں' دوائی زبان کو لگے بغیر نہار منہ کھائیں اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیں۔یہ دوائی ختم ہونے تک کھائیں یہ مکمل نسخہ ہے۔ انشاءاللہ تعالیٰ اللہ پاک شفا دیں گے۔دوا کے ساتھ دعا بھی ضروری ہے۔دو نفل حاجت کے پڑھ کر دعا مانگیں۔

یہ نسخہ جس جس کو بھی دیا ہے اللہ پاک نے اپنے خصوصی فضل و کرم سے شفا والی نعمت سے سرفراز فرمایا ہے لیکن شرط صرف پابندی سے نسخہ استعمال کرنے کی ہے اور اللہ کی ذات عالی کی طرف سو فیصد یقین ہو کہ میرا رب چاہے تو مٹی میں بھی شفا ڈال دے۔وہ ضرور مجھے شفایاب کرے گا۔

ایک حیرت انگیز دوا

(محمد طاہر' پتوکی)

ایک بار بدہضمی کی وجہ سے مجھے رات کے وقت قے آنے لگی۔ شروع میں تو میں نے پروا نہ کی لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا رہا طبیعت بگڑتی چلی گئی میں نے اپنے بھانجے کو میڈیکل سٹور سے دوائی لینے بھیجا لیکن اس دوائی کے کھانے کے باوجود مجھے افاقہ نہ ہوا۔آخر جب میں نے دیکھا کہ طبیعت سنبھلنے کی بجائے بگڑتی جا رہی ہے تو میں نے اپنے بھانجے سے کہا کہ وہ مجھے قریبی ہسپتال لے جائے۔ہسپتال والے کافی دیر تک ٹریٹمنٹ دیتے رہے اور ڈرپ بھی لگائی لیکن افاقہ نہ ہوا۔اب تو میں بھی بہت پریشان ہوگیا اور ڈاکٹر سے وجہ پوچھی لیکن وہ بجائے جواب دینے کے بڑے ڈاکٹر کو بلا لایا اور اسے ساری صورتحال بتائی بڑے ڈاکٹر نے کچھ دوائیاں لکھیں اور مجھے استعمال کروائی گئیں لیکن سکون نہیں ملا۔آخر ہسپتال والوں نے کہا کہ آپ ان کو میو ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں لے جائیں۔

میرے گھر والے گھبرا گئے۔آخر وہاں سے نکل کر گھر آئے اور مشورہ ہونے لگا کہ اتنی رات گئے کس طرح ہسپتال جائیں کیونکہ ہمارے پاس اپنی گاڑی وغیرہ نہیں تھی۔قے مسلسل ہو رہی تھی۔ہم گھر میں جوہر شفائے مدینہ ضرور رکھتے ہیں اور اکثر پیٹ کی خرابی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔میرے بھانجے کے دل میں نہ جانے کیا آیا کہ اس نے مجھے ایک چمچ جوہر شفائے مدینہ کا کھلا دیا۔وہ تو کوئی معجزہ ہو گیا کہ دس منٹ بعد ہی قے میں کمی آگئی۔میں نے کچھ دیر بعد ایک چمچ اور لیا اور طبیعت بالکل ہلکی اور پرسکون ہوگئی۔ہم اس حیرت انگیز دوائی کی حیرت انگیز تاثیر دیکھ کر دنگ رہ گئے اس کے بعد مجھے کہیں جانے کی ضرورت نہیں پڑی اور میں بالکل ٹھیک ہوگیا۔جوہر شفائے مدینہ کا یہ فائدہ ہمارے علم میں نہیں تھا۔اس دوائی پر اعتماد اور زیادہ ہوگیا اور اب یہ ہمارے گھر میں لازم وملزوم ہے۔

سر کے بال اترنے کا مسئلہ

میرا پہلا مسئلہ سر کے بال اترنے کا تھا جو آج سے 3 ماہ پہلے کافی زیادہ تھا پھر عبقری میں طب نبوی ہیئر آئل کے کرشمات کو پڑھا اور اس بابرکت نام کی برکت کو یقینی جانتے ہوئے اس کو استعمال کرنے کا فیصلہ کیا اور روزانہ اس کا مساج کیا۔جہاں سر کی جلد بالکل خالی نظر آتی تھی اب الحمدللہ بال آنے لگے ہیں اور گو کہ یہ ایک صبر آزما مرحلہ ہے مگر چند ماہ کے استعمال سے مایوسی دور ہوئی ہے اور امید ہے کہ مزید بہتر ہو جائینگے۔

ڈسٹ الرجی کا آزمودہ علاج

میرا دوسرا مسئلہ ڈسٹ الرجی کا ہے جو کہ مجھے کافی سالوں سے ہے۔میں نے اس رسالہ عبقری میں قارئین کی خصوصی تحریروں میں اس کا علاج پڑھا کہ دیسی گھی کے چند قطرے ناک میں ٹپکائیں چند روز لگاتار صبح وشام کریں تو اس سے ہر طرح کی الرجی' فلو' دماغی کمزوری دور ہو جائے گی اور اب الحمدللہ میں تقریباً بالکل ٹھیک ہوں۔(ط۔م۔گوجرانوالہ)

کمزوری کا خاتمہ:۔ کھانا کھانے کے بعد تین چار کیلے کھانے سے جسمانی کمزوری رفع ہو جاتی ہے اور جسم بھر جاتا ہے۔

پانچ روگ' ایک انوکھا کامیاب ٹوٹکہ

ایک صاحب حیران اور پریشان ہیں کہ مجھے کالا یرقان یعنی ہیپا ٹائٹس ہوگیا ہے' بڑے مہنگے اور قیمتی انجکشن لگوائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ اس گھوٹے کے چند ہفتے کے استعمال سے ایسے صحت منداور گلاب کے پھول کی طرح ہوئے کہ جیسے پہلے کچھ تھا ہی نہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپا تا نہیں' آپ بھی تنی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

اس ترقی یافتہ دور میں جب جسم کی رگ رگ کو آپ مشین پر بیٹھے دیکھ سکتے ہیں۔ آخر کیوں وہی جسم پھر بھی تندرست نہیں ہوتا۔ کتنے مریض ایسے ہیں جو کئی سال علاج کے بعد تھک ہار کر بیٹھ جاتے ہیں یا پھر بڑے سے بڑا معالج یہ کہہ کر علاج ختم کر دیتا ہے کہ آپ کو دعا کی ضرورت ہے یا تشخیص میں غلطی ہوگئی تھی۔ زیر نظر ایک ایسے ٹوٹکے اور آسان عمل کی طرف قارئین کو متوجہ کرنا چاہتا ہوں جو کرنے میں نہایت آسان اور نتیجے میں حیرت انگیز نتائج کا حامل ہے۔ آپ جب اس کی وضاحت اور تفصیلی فوائد پڑھیں گے تو احساس ہوگا واقعی یہ ایک لاجواب تجربہ اور اچھوتی تحقیق ہے۔

(1) ایک صاحب حیران اور پریشان ہیں کہ مجھے کالا یرقان یعنی ہیپا ٹائٹس ہوگیا ہے' کئی رپورٹس کرائیں ہر جگہ کالا یرقان ہی نکلا پھر انجکشن لگوائے' بڑے مہنگے اور قیمتی انجکشن لگوائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ موصوف کوئی آسان اور بہتر طریقہ کے ذریعے علاج چاہتے تھے کہ میرا علاج ہو جائے۔ انہیں یہ گھوٹہ استعمال کرنے کو عرض کیا۔ چند ہفتے کے استعمال سے ایسے صحت منداور گلاب کے پھول کی طرح ہوئے کہ جیسے پہلے کچھ تھا ہی نہیں۔ ہر رپورٹ بالکل نارمل آئی۔ ملنے والوں میں سے ایک انسان دوست شخص سے ملاقات ہوئی کہنے لگے میں نے اس گھوٹے والے نسخہ سے اب تک 88 ایسے کالے یرقان کے مریض تندرست ہوتے دیکھے ہیں جو ہر طرف سے بالکل مایوس ہوگئے تھے۔ اس کے علاوہ عام یرقان ہو یا وہ مریض جن کو یرقان معمولی تھا وہ تو بہت جلد تندرست ہوگئے۔ حتیٰ کہ دوسروں کو کہا کہ واقعی یہ نسخہ لاجواب ہے ہر اس مریض کیلئے جسے کالا یرقان ہو یا پھر اس کا کالا یرقان بگڑ گیا ہو' حتیٰ کہ تلی کے بڑھنے اور بگڑنے میں فائدہ مند ہے۔ پھر کالے یرقان کی وجہ سے جو جسمانی کمزوری ہوگئی تھی اس میں بھی خاطر خواہ نفع ہوا۔ مسلسل کچھ عرصہ اس کا استعمال ہی آپ کو سو فیصد فائدہ دے سکتا ہے۔ بس ایک بار آزما کر دیکھیں۔

(2) تھیلیسیمیا یعنی وہ مریض جنہیں ہر ہفتے یا ہر ماہ خون کی بوتل لگتی ہے اور ان کا جسم خود خون بنانے کے قابل نہیں۔ اس مرض کا سوائے خون بنانے کے دنیا میں اور کہیں علاج نہیں' خود مجھے بھی اس کا علم نہیں تھا کہ یہ گھوٹہ اس مرض میں فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ ہوا یہ کہ ایک خاتون یہ گھوٹہ اس مرض کے لئے بتاتی تھی اور میرے سننے میں 3 واقعات ایسے آئے جو بالکل تندرست ہوگئے اور کچھ واقعات ایسے آئے جنہیں فائدہ نہیں ہوا۔ بقول اس خاتون کے جنہیں فائدہ نہیں ہوا انہوں نے اعتماد' تسلی اور توجہ سے وہ دوائی یعنی گھوٹہ استعمال نہیں کیا۔ واقعی ایسا ہوا ان میں سے دو چار سے ملا تو انہیں بے یقینی اور بے توجہی کا شکار پایا۔ پھر یہ گھوٹہ مستقل بے شمار لوگوں کو بتانا شروع کیا۔ جس نے بھی تھیلیسیمیا میں اسے آزمایا اسے خوب سے خوب تر فائدہ ہوا اور چند ماہ کے متواتر استعمال سے مریض کو خوب نفع ہوا۔ آج بھی میرے نوٹس میں ایسے مریض ہیں جو ہر ماہ خون لینے کیلئے عاجز آجاتے تھے۔ جب انہیں یہ نسخہ یعنی گھوٹہ استعمال کرایا انہیں حیرت انگیز نفع ہوا' بے شمار مائیں اپنے بچوں کی صحت یابی پر دعائیں دے رہی ہیں۔

(3) ٹائیفائیڈ ایک ایسا بخار ہے جو بظاہر ختم ہو جاتا ہے یعنی اینٹی بائیوٹک سے دب جاتا ہے لیکن جاتا نہیں۔ پھر یہ کبھی کبھی جسم میں ظاہر ہو جاتا ہے یا ایسے مریض جنہیں کبھی ملیریا ہوا تو وہ بھی جسم میں ظاہر ہو جاتا ہے۔ دن ڈوبتے ہی جسم میں توڑ پھوڑ شروع ہو کر بخار چڑھ جاتا ہے۔ صبح جسم بالکل تندرست ہو جاتا ہے۔ ایسے کئی نہیں بلکہ ہزاروں لوگ ملے جو پرانے بخار میں مبتلا تھے۔ انہیں گھوٹہ استعمال کرایا کوئی دنوں میں' کوئی ہفتوں میں' کوئی چند ماہ میں ہمیشہ کیلئے تندرست ہوگئے۔ ایک صاحب اس مرض سے اتنے عاجز آئے سارا دن بیٹھ کر ہائے ہائے کرتے گھر والے عاجز اور تنگ آگئے۔ ایک بہو تھی وہ روٹھ گئی' بیوی پہلے ہی مرگئی تھی اب کوئی روٹی پکا کر دینے والا نہ تھا۔ انہیں یہی گھوٹہ استعمال کرایا گھر میں سکون آگیا۔

(4) ٹی بی جتنی پرانی تھی اور ایسے لوگ کہ ٹی بی کا باقاعدہ اٹھارہ ماہ علاج کرایا' کوئٹہ کے قریب ایک جگہ بہت عرصہ داخل رہے لیکن ٹی بی پھر شروع ہوگئی۔ پھر بیرون ملک چلے گئے۔ بیٹیاں اور دو بیٹے یورپ میں عرصہ دراز سے بلا رہے تھے۔ انہوں نے وہاں علاج کرایا بالکل تندرست ہوگئے چہرہ اور جسم سرخ وسفید ہوگئے لیکن پھر اپنے وطن جہلم پہنچے تو پھر ویسے ہوگئے اور پہلے سے زیادہ بیمار ہوگئے' ہمارے ایک محبت کرنے والے معالج نے انہیں یہی گھوٹہ استعمال کرایا۔ چند ہفتوں کے استعمال سے ایسے صحت یاب ہوئے کہ آج 6 سال ہوگئے ہیں پھر تکلیف نہیں ہوئی۔

(5) واقعہ یوں ہوا کہ قارئین کی تحریریں عبقری کیلئے ڈھیروں موصول ہوتی ہیں اور ایسے لوگ اپنے تجربات ارسال کرتے ہیں اور ایسے رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں جو شاید اپنے کسی قریبی عزیز کو بھی نہ بتا سکیں انہیں تحریروں میں ایک زرگر نے یہی گھوٹے کا نسخہ لکھا کہ وہ اسے شوگر کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ پہلے خود کو تھی' بیوی کو تھی' خالہ زاد دو بیٹوں کو تھی اور خاندان کے اور کئی لوگوں کو تھی۔ انہیں خوب فائدہ ہوا۔ پھر میں نے اس کی ترکیب مکمل تحریر کر کے فوٹو کاپی کرا کر لوگوں میں تقسیم کرنا شروع کر دی۔ اب تو ایسے رزلٹ ملے کہ میں خود حیران ہوا کہ اتنے فوائد اس عام سے ٹوٹکے کے ہو سکتے ہیں۔ اب یہی ٹوٹکہ عبقری کے لئے ارسال کر رہا ہوں اور ساتھ وہ فوٹو کاپی بھی ارسال کی پھر میں نے اپنے مریضوں کو بتانا شروع کیا۔ جس جس کو بھی بتایا اور اس نے اعتماد' توجہ' دھیان اور خوب مستقل مزاجی سے استعمال کیا۔ خود کئی بڑے بڑے نامور ڈاکٹروں نے استعمال کیا۔ ایک ڈاکٹر کے بقول اس نسخے نے میرے دل کے والو کو کھول دیا۔ ایک پروفیسر ڈاکٹر کے بقول اس گھوٹے نے میرے گردوں کے نظام کو بحال کر دیا۔ میں عرصہ دراز سے گردوں کے فیل ہونے کے مرض میں مبتلا تھا۔ اس کے علاوہ یہ گھوٹہ جوڑوں کے درد' بواسیر' گیس بادی' تبخیر میں نہایت مفید پایا۔ بس تسلی سے استعمال کریں' تھوڑی محنت کرلیں' زیادہ نفع پائیں۔

ترکیب اور فارمولہ: گلو سبز (ایک بیل جس کے پتے گول پان کی طرح ہوتے ہیں' رسے کی طرح درختوں اور دیواروں پر چڑھ جاتی ہے) ایک بالشت کے برابر لے کر اس کے باریک ٹکڑے کرلیں۔ کالی مرچ 21 عدد' اجوائن دیسی 10 گرام' مغز بادام 21 عدد' ریوند خطائی چنے کے برابر۔ ان سب کو ½ کلو تیز گرم پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح باداموں کی سردائی کی طرح چاہیں تو مٹی کی کونڈی میں گھوٹ لیں ورنہ بلینڈر جس میں کیلے وغیرہ کا ملک شیک بناتے ہیں۔ خوب گھوٹ کر مل چھان کر اگر میٹھے کو طبیعت اور صحت اجازت دے تو ڈال کر بالکل چھوٹے چھوٹے گھونٹ پئیں۔ شیک کرتے ہوئے اگر مزید پانی کی ضرورت ہو تو ڈال سکتے ہیں۔ جن علاقوں میں تازہ گلو نہیں ملتی وہاں والے خشک گلو 2 بالشت استعمال کر سکتے ہیں۔ بہرحال فائدہ ضرور ہوتا ہے۔ زیادہ فائدے کے حصول کیلئے شام کا بھگویا ہوا صبح گھوٹ کر استعمال کریں اور صبح کا بھگویا ہوا شام کو گھوٹ کر استعمال کریں۔ اوپر جو ترکیب لکھی ہے یہ ایک وقت کے استعمال کا وزن ہے۔ آپ ایک وقت میں یہ گھوٹہ نہیں پی سکتے تو تھوڑا تھوڑا کر کے بھی سارے دن میں پی سکتے ہیں لیکن صبح نہار منہ جو پیا جائے اس کا نفع زیادہ ہے۔ گرمیوں میں تازہ گھوٹا اور سردیوں میں اس گھوٹے کو گھوٹ چھان کر نیم گرم کر لیں۔ قارئین آپ بھی اپنے تجربات استعمال کے بعد لکھیں اور اپنے تجربات اور مشاہدات لکھا کریں۔

☆ جاہل کیلئے سب سے اچھی بات خاموشی ہے۔ ☆ تین چیزیں سخت تر ہیں، جوانی میں مفلسی، سفر میں بیماری اور تنگدستی میں قرض۔ (حکماء عرب)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

روزانہ رات کے گیارہ بجے تک پڑھتا ہوں۔ پھر صبح 4 بجے اٹھ کر پڑھنے بیٹھ جاتا ہوں۔ کند ذہن بھی نہیں، کتاب کا مفہوم اچھی طرح سمجھتا اور جانتا ہوں لیکن جب امتحان کا نتیجہ نکلتا ہے تو میرے نمبر میری محنت کے مطابق نہیں ہوتے

ڈاکٹر بننا چاہتا ہوں

سوال: میں فرسٹ ایئر کا طالب علم ہوں، مستقبل میں ڈاکٹر بننے کا ارادہ رکھتا ہوں، اس کیلئے جتنی سخت محنت اور پڑھائی کی ضرورت ہے اس سے میں بخوبی واقف اور آگاہ ہوں لیکن مصیبت یہ ہے کہ خوب محنت کرنے کے باوجود میرے پلے کچھ نہیں پڑتا۔ روزانہ رات کے گیارہ بجے تک پڑھتا ہوں۔ پھر صبح 4 بجے اٹھ کر پڑھنے بیٹھ جاتا ہوں۔ کند ذہن بھی نہیں، کتاب کا مفہوم اچھی طرح سمجھتا اور جانتا ہوں لیکن جب امتحان کا نتیجہ نکلتا ہے تو میرے نمبر میری محنت کے مطابق نہیں ہوتے۔ مہربانی کر کے کوئی ایسا حل بتایئے جس سے اس مشکل کا تدارک کر سکوں۔ (سید سائل عباس شاہ۔ شیخوپورہ)

☆......ڈاکٹر بننے کیلئے آپ کو ایف ایس سی (میڈیکل) کے امتحان میں فرسٹ ڈویژن میں بہت اچھے نمبر حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ فرسٹ ایئر کے طالب علم ہیں۔ اگر آپ ابھی سے باقاعدہ اور صحیح طریقے سے اپنے تمام مضامین پڑھنا شروع کر دیں اور دو سال تک باقاعدہ اور صحیح طریقے سے تمام مضامین پڑھتے رہیں تو انشاء اللہ ضرور اپنی خواہش کے مطابق کامیاب ہو جائیں گے۔ اپنے پروفیسر صاحبان سے مل کر مضامین سے متعلق ہدایات حاصل کریں اور ان پر پوری طرح عمل کریں۔ باقاعدہ پڑھنے کا مطلب یہ ہے کہ آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں اور جتنا کام آپ نے اپنے پروفیسر صاحبان کی زیر ہدایت اپنے لیے روزانہ متعین کیا ہے اسے بلاناغہ کریں۔ صحیح طریقے سے پڑھنے کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ پڑھا جائے سمجھ کر پڑھا جائے، دلچسپی اور توجہ سے پڑھا جائے حسب ضرورت بار بار پڑھا جائے اور کتاب سے پڑھنے کے بعد کتاب کے بغیر ذہن میں دہرایا جائے۔ پڑھا ہوا مواد اگر تحریر میں لایا جائے تو وہ بہت اچھا ذہن نشین ہوتا ہے۔ سوالات کے جواب میں غیر ضروری مواد کا چھوڑنا اور تمام ضروری مواد کا شامل کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے اس کیلئے پروفیسر صاحبان کی رہنمائی اور ہدایات لازمی ہیں۔

شوہر کی بے رخی

سوال: میری تربیت ابتدا ہی سے خالص مذہبی ماحول میں ہوئی ہے۔ شادی کے بعد جو شوہر ملے، وہ کئی باتوں میں آزاد خیال تھے! تاہم عرصے تک انہوں نے میری مذہب پرستی پر کوئی اعتراض نہ کیا، کبھی کبھی بحث ہوتی، تو کسی قدر تلخی ضرور پیدا ہو جاتی لیکن یہ عارضی ہوتی، جلد ہی دونوں ٹھیک ہو جاتے، انہیں سگریٹ نوشی کی عادت ہے جو مجھے بہت بُری لگتی ہے۔ کئی بار کہا لیکن وہ اسے ترک کرنے پر آمادہ نہیں۔ انہیں اس بات پر بُرا مناتے دیکھ کر میں نے ان سے اس کا تقاضا کرنا چھوڑ دیا، لیکن پچھلے چند ماہ سے وہ بڑے کھچے کھچے سے رہنے لگے ہیں، بات کروں تو بڑی بے رخی سے پیش آتے ہیں۔ بچوں کو بھی ذرا دھمکا کر بھگا دیتے ہیں۔ ان کی توجہ اور التفات حاصل کرنے کے لئے لاکھ جتن کر چکی ہوں مگر ان کی بے رخی اور چڑچڑے پن میں ذرا فرق نہیں آیا۔ چند دن پہلے جب احتجاج کے طور پر میں نے مکمل خاموشی اختیار کر لی تو انہوں نے جھوٹے منہ بھی نہ پوچھا تم کیوں اداس یا پریشان ہو، انہیں گھر میں بیٹھنے کا وقت ملے تو پوچھیں نا، ان کے اس سلوک سے اب رفتہ رفتہ میرے دل میں ان کی ذات سے نفرت پیدا ہوتی جارہی ہے۔ خدارا! مجھے اس کا شکار ہونے سے بچایئے۔ (م۔ س۔ راولپنڈی)

☆......آپ پابند صوم وصلوٰۃ ہیں، آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا شوہر بھی آپ کی طرح اسلام کو پسند کرے۔ آپ کی یہ خواہش بہت اچھی ہے لیکن یہ دیکھیں آپ کی اپنے شوہر کو اسلام کے راستے پر چلانے کی خواہش کہیں اپنے راستے پر چلانے کی خواہش تو نہیں۔ آپ کے میاں شریف النفس ہیں۔ قرآن پاک کی تلاوت بھی کر لیتے ہیں۔ آپ کو ان سے یہ اختلاف ہے کہ وہ قرآن کریم باترجمہ نہیں پڑھتے، ان کی سگریٹ نوشی کو بھی پسند نہیں کرتیں۔ آپ ذرا انصاف سے سوچیں کیا یہ باتیں شدید اختلاف کا باعث بنی چاہئیں؟ آپ کی شادی کو چار سال گزر چکے ہیں۔ آپ کے دو بچے بھی ہیں۔ میاں بیوی کی باہمی محبت شادی کے چار سال بعد ویسی نہیں رہتی جیسی شادی کے ابتدائی ایام میں ہوتی ہے۔ بچوں کی پیدائش پر دلچسپیوں میں وسعت پیدا ہوتی جاتی ہے۔ ابتدائی باہمی دلچسپیوں کی جگہ دوسری ضروری وابستگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس صورت حال سے بدظن نہیں ہونا چاہیے۔ کیا آپ کا آپس میں سیاسی اختلاف بھی ہے، سیاسی اختلاف کو آپ گھریلو اختلاف نہ بننے دیں۔ سیاست کو گھر کی چاردیواری سے باہر رکھیں اور اگر اسے گھر میں لانا ہی ہے تو ایک دوسرے کے نقطہ نظر سمجھنے اور برداشت کرنے کی کوشش کریں۔ میاں بیوی کے مختلف سیاسی نظریات کا ٹکراؤ ویسا نہیں ہونا چاہیے جیسا سیاسی لیڈروں کا ہوتا ہے۔

زندگی بے معنی ہو کر رہ گئی

میری عمر پینسٹھ سال ہو چکی ہے' مجھے ڈر لگ رہا ہے کہ کبھی بھی موت واقع ہو جائے گی۔ رات سو کر صبح نہ اٹھ سکوں گا۔ میں نے ملازمت سے ریٹائر ہونے پر کافی بڑی رقم اپنے بڑھاپے کیلئے بینک میں محفوظ کر رکھی ہے۔ جس کا آدھا حصہ بھی ابھی تک استعمال میں نہیں آیا۔ میرا یہ خیال کہ 'بڑھاپا عیش میں گزرے گا' غلط ثابت ہوا کیونکہ میرا سارا وقت خوف کی اذیت میں گزر رہا ہے۔ (اسد اللہ' کراچی)

☆ کم لوگ بڑھاپا اچھا گزار پاتے ہیں' زیادہ تر لوگ جو فارغ رہتے ہیں اور بڑھاپا پس انداز کی ہوئی رقم پر گزارتے ہیں' کسی نہ کسی نفسیاتی مسئلے کا شکار ہو کر پریشان ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ کے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی لگتا ہے۔ موت سے خوفزدہ ہیں جبکہ یہ اٹل حقیقت ہے' اس سے خوف محسوس کر کے موجودہ خوشیوں کے لطف سے محروم ہو رہے ہیں' دراصل آپ نے زندگی کی گہما گہمی میں حصہ لینا ہی ترک کر دیا ہے۔ یوں زندگی بے معنی سی ہو کر رہ گئی ہے۔ عقلمند لوگ اپنی زندگی کے ہر دور سے گہری دلچسپی نہیں رکھتے ہیں۔ آج سے آپ بھی ایک ایسے وقت کا خوف نہیں کریں گے جس کے بارے میں آپ کو معلوم نہیں۔ اپنے آج اور آنے والے کل کیلئے دل و دماغ کی گہرائیوں سے دعا کریں' اپنے رب سے لو لگائیں اور اور گذشتہ کی معافی مانگیں اور آئندہ کی بہتری کی دعا کریں۔ آپ محسوس کریں گے کہ گہرا سکون آپ کی زندگی میں آ گیا ہے۔

جائز مقدمات میں یقینی کامیابی

تحریر: سعید علوی، چکوال

اُولٰٓئِکَ عَلٰی ھُدًی مِّنْ رَّبِّھِمْ ق وَ اُولٰٓئِکَ ھُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ۔ اگر آپ دین سے غافل اور سیدھے راستے سے بھٹکے ہوئے ہیں' یا برے افعال میں مبتلا ہیں تو مذکورہ آیت کو پانی پر ایک سو ایک مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور اکتالیس دن تک پیتے رہیں۔

ہر درد سے شفاء حاصل کرنے کا نسخہ

وَاِنْ یَّمْسَسْکَ اللّٰہُ بِضُرٍّ فَلَا کَاشِفَ لَہٗٓ اِلَّا ھُوَ ط وَاِنْ یَّمْسَسْکَ بِخَیْرٍ فَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ (سورہ انعام: آیت ۱۷)

اگر آپ کو ہر قسم کی تکلیف اور درد سے شفاء حاصل کرنی ہو تو سات یا گیارہ دفعہ مذکورہ آیت کو جس جگہ تکلیف ہو وہاں ہاتھ رکھ کر پڑھیں اور دم کر دیں۔

تنگی سے نجات حاصل کرنے کا نسخہ

رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَۃً مِّنَ السَّمَآءِ ۔۔۔ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ (سورۂ مائدہ آیت ۱۱۴)

اگر آپ رزق کی تنگی سے پریشان ہیں یا کسی خاص چیز کے کھانے کی حاجت ہو تو مذکورہ آیت کو سات دفعہ پڑھ کر آسمان کی طرف پھونکیں۔

مقدمہ میں کامیابی حاصل کرنے کا نسخہ

وَقُلْ جَآءَ الْحَقُّ وَزَھَقَ الْبَاطِلُ ط اِنَّ الْبَاطِلَ کَانَ زَھُوْقًا (سورۂ بنی اسرائیل: آیت ۸۱)

اگر آپ کو مقدمہ میں کامیابی حاصل کرنی ہو تو روزانہ کسی نماز کے بعد ایک سو تینتیس (۱۳۳) دفعہ مذکورہ آیت پڑھیں اگر حق پر ہوں تو تب' ورنہ ناحق پڑھنے والا خود مصیبت میں گرفتار ہو سکتا ہے۔

ناسور یا داغ دھبہ کا روحانی علاج

مُسَلَّمَۃٌ لَّا شِیَۃَ فِیْھَا (سورۂ بقرہ: آیت ۷۱)

اگر آپ کے بدن پر ناسور ہو یا کوئی داغ دھبہ ہو تو یہ آیت اکتالیس بار دوا یا مرہم پر پڑھ کر پھونکیں پھر استعمال کریں انشاء اللہ داغ دھبہ دور ہو جائے گا۔

گردے اور پتے کی پتھری کا روحانی علاج

وَاِنَّ مِنَ الْحِجَارَۃِ لَمَا یَتَفَجَّرُ مِنْہُ الْاَنْھٰرُ ط وَاِنَّ مِنْھَا لَمَا یَشَّقَّقُ فَیَخْرُجُ مِنْہُ الْمَآءُ ط وَاِنَّ مِنْھَا لَمَا یَھْبِطُ مِنْ خَشْیَۃِ اللّٰہِ ط وَمَا اللّٰہُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُوْنَ (سورۂ بقرہ: آیت ۷۴)

اگر آپ کو گردے اور پتے کی پتھری پریشان کرتی ہو تو یہ آیت اکتالیس بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور اس وقت تک پیتے رہیں جب تک شفا نہ ہو۔ انشاء اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرمائیں گے۔

موذی جانور یا دشمن سے حفاظت کا نسخہ

صُمٌّ بُکْمٌ عُمْیٌ فَھُمْ لَا یَرْجِعُوْنَ (سورۂ بقرہ: آیت ۱۸)

اگر راستہ میں کسی موذی جانور یا دشمن سے خوف محسوس ہو تو سات دفعہ اس پر مذکورہ آیت پڑھ کر پھونکیں۔

غفلت دور کرنے کا نسخہ

اُولٰٓئِکَ عَلٰی ھُدًی مِّنْ رَّبِّھِمْ ق وَ اُولٰٓئِکَ ھُمُ الْمُفْلِحُوْنَ (سورہ بقرہ آیت ۵)

اگر آپ دین سے غافل اور سیدھے راستے سے بھٹکے ہوئے ہیں' یا برے افعال میں مبتلا ہیں تو مذکورہ آیت کو پانی پر ایک سو ایک مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور اکتالیس دن تک پیتے رہیں۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ۔ محمد بنیامین قرنی' ڈیرہ اسماعیل خان۔ ڈاکٹر محمد اکرم' شعیب چودھری گجرات۔ اشرف عطا' اسلام آباد۔ اللہ بچایا بھٹی' ڈی جی خان۔ ظفر اقبال' آزاد کشمیر۔ حبیب الرحمٰن' ڈی جی خان۔ محمد جمیل خان' راولپنڈی۔ فقیر احمد گوندل' پنڈی بھٹیاں۔ فدا حسین' کوہاٹ۔ طارق محمود منہاس' چکوال۔ رضیہ رحمان' بہاولپور۔ سراج احمد' کوہاٹ۔ عاطف رشید' محمد عارف' آزاد کشمیر۔ محمد یونس' راولپنڈی۔ فہیم آفاق' کوہاٹ۔ عمران' حسن ابدال۔ انیس گل' ظفر اللہ' حیدر آباد۔ مسز غضنفر' صفدر حمید بٹ' گجرات۔ کاشف نوید' ملتان۔ کشور سلطان' مسن خیل۔ عاشق حسین' فیصل آباد۔ راؤ ابوذر اقتدار' لیاقت علی ملک' کوہاٹ۔ ندا فاروق' زینب رزاق' واحد محمود' چکوال۔ شاہد محفوظ' ساہیوال۔ غلام مرتضیٰ' پنوں عاقل۔ محمد یونس' کشمور۔ حمیر الطیف' احمد پور شرقیہ۔ الٰہی بخش' نوابشاہ۔ صائمہ عزیز' ظفر اقبال' قاسم خان' نوشہرہ۔ جہاں آرا' لاہور۔ حبیب الرحمٰن' ملتان۔ محمد نوید' محمد ناصر نواز' لودھراں۔ رضوان احمد' سرگودھا۔ شمیم ہارون' گجرات۔ منور زمان عباسی' راولپنڈی۔ شازیہ' گوجرانوالہ۔ فضیلت بی بی' واہ کینٹ۔ فاطمہ سائرہ' بہاولپور کینٹ۔ ساجدہ طارق' چکوال۔ عاصمہ' نازیہ اشرف' زاہدہ رحمٰن خان' چنیوٹ۔ امتیاز حیدر' مقصود احمد مدنی' لاہور۔ محمد امتیاز' منڈی بہاؤالدین۔ حکیم عتیق الرحمٰن' رحیم یار خان۔ عمر شاہ' حسن اللہ ہاشمی' لاہور۔ آفتاب احمد خان' چارسدہ۔ نسرین اختر' منڈی بہاؤالدین۔ محمد جمیل' راولپنڈی۔ ابوہریرہ' ملتان۔ شاکر علی' لاہور۔ محمد اسماعیل' کبیر والہ۔ رفعت انور' اسلام آباد۔ مسز شمیم اخلاق' محمد اسماعیل' گوجرانوالہ۔ عبدالوحید' گوجرانوالہ۔ شمسہ کنول' آزاد کشمیر' سلمیٰ حفیظ' حبیب اللہ' گوجرانوالہ۔ یٰسین قادری' لاہور۔ محمد یاسر رضا' بہاولنگر۔ محمد اکرم' کویت۔ محمد صادق باجوہ' شیخوپورہ۔ محمد یعقوب' فیصل آباد۔ نور حبیب' پشاور۔ محمد نصیر' کراچی۔

بدن میں قوت کیلئے: انجیر کو دودھ میں جوش دیکر انجیر کھانے سے اور اس دودھ کو پینے سے بدن میں قوت آتی ہے اور خون بڑھتا ہے۔

اشرفیوں کی تھیلی اور گابانائی

گابانائی انتقام لینے کے بعد بہت خوش دکھائی دے رہا تھا کیوں کہ اس نے ہمیں گنجا کر کے ہماری کرکٹری کے شوق کا گلا گھونٹ دیا تھا۔ ہم جب افسردہ و غمگین گھر میں داخل ہوئے تو ہماری چمکتی ہوئی چندیا کو دیکھ کر چھوٹے بہن بھائیوں نے زوردار قہقہہ لگایا

صبح صبح کشتی میں شور اٹھا کہ میں لٹ گیا' لوگوں نے کہا خیر تو ہے؟ کیا بات ہوئی؟ کچھ بتاتو سہی' مگر وہ آدمی بس چلائے جارہا تھا۔ ایک ہی رٹ لگی تھی کہ میں لٹ گیا' کشتی کے سبھی مسافر ایک دوسرے سے پوچھنے لگے کہ کیا بات ہے؟ کسی کو کچھ معلوم ہوتا تو وہ بتاتا کہ کیا بات ہے۔ کشتی بہت بڑی تھی۔ اتنے مرد عورتوں میں ایک طرف بڑے عالم فاضل اللہ کے بندے بھی بیٹھے تھے۔ شور کی آوازیں انہوں نے بھی سنیں رونے پیٹنے والے کو سمجھا بجھا کر جب بات پوچھی گئی تو اس نے کہا غریب مسافر ہوں' ایک تھیلی میں زندگی بھر کا سرمایہ میں نے چھپا رکھا تھا۔ کسی ظالم نے وہ تھیلی چرالی۔ سب کو یہ سن کر افسوس ہوا۔ کچھ لوگوں نے پوچھا کہ کتنا مال تھا تھیلی میں؟ اسنے بتایا کہ ہزار اشرفیاں تھیں۔ ایک ہزار اشرفی بہت بڑی رقم ہوتی ہے۔ جس نے سنا اسے افسوس ہوا۔ کچھ لوگ مل کر مشورہ کرنے لگے۔ کشتی کے مالک کو بلایا اور سارا ماجرا اسے کہہ سنایا۔ اس نے کہا اگر تھیلی کشتی میں ہے تو پتہ چل جائے گا۔ میں سب مسافروں کی تلاشی لیتا ہوں۔ آناً فاناً یہ خبر ساری کشتی میں پھیل گئی۔ جہاز میں مرد بوڑھے' عورتیں اور بچے بھی تھے۔ کڑی نگرانی میں سب کی تلاشی لی گئی مگر کسی کے پاس سے گم شدہ تھیلی نہ نکلی۔ اب لوگ اس شخص پر الٹ پڑے۔ طرح طرح کی باتیں ہوئیں اور ہوتے ہوتے سب کو یقین ہوگیا کہ یہ شخص جھوٹا ہے۔ جھوٹے پر اللہ کی لعنت ہوتی ہے۔ سب اسے برا بھلا کہہ کر اپنی جگہ جا بیٹھے۔ جھوٹا سٹپٹا کر اپنی جگہ پر آ بیٹھا جب تک سفر جاری رہا مسافر اسے پھٹکارتے رہے۔ اصل میں ہوا یہ تھا کہ جب سفر شروع ہوا تو یہ جھوٹا پھرتا پھراتا کشتی میں گشت کرتا' اس عالم فاضل اللہ کے بندے کے پاس بھی پہنچا تھا اور ان کے پاس اٹھنے بیٹھنے سے اس کو معلوم ہوگیا کہ ان اللہ کے نیک بندے کے پاس ہزار اشرفیاں ہیں۔ اب اس فریبی کو ہر لحہ یہ فکر کھانے لگی کہ کسی طرح ان کی تھیلی اڑا لے۔ جب کوئی تدبیر نہ بن پائی تو اس نے یہ کھیل کھیلا کہ سب شریف لوگ پریشان ہوگئے اور تمام مسافروں کو تلاشی دینا پڑی۔ جب دیکھا سفر ختم ہوا اور کشتی کنارے لگی اور تمام مسافر اتر گئے تو اس جھوٹے نے علیحدگی میں اس اللہ کے بندے سے پوچھا کیا آپ نے مجھ سے جھوٹ کہا تھا کہ میرے پاس ہزار اشرفیاں ہیں۔ انہوں نے کہا نہیں میں نے جھوٹ نہیں کہا تھا۔ میرے پاس واقعی ایک ہزار اشرفیاں تھیں۔ اس نے پوچھا پھر وہ تھیلی کہاں گئی۔ انہوں نے جواب دیا جب تو نے اپنی تھیلی گم ہونے کا ڈھونگ رچایا تو میں سمجھ گیا کہ تو نے میری تھیلی ہتھیانے کیلئے یہ سب کھیل کھیلا ہے۔ اگر تھیلی میرے پاس سے نکلتی تو سب کو یقین ہو جاتا کہ میں چور ہوں۔ اس لئے میں نے چپکے سے وہ تھیلی دریا میں ڈال دی۔ جھوٹے نے کہا ہزار اشرفیاں آپ نے دریا میں ڈال دیں؟ جواب ملا ہاں' اس نے کہا تب تو آپ کو بڑا نقصان ہوا۔ جواب ملا نیکی کا بدلہ برائی سے دینے والے ظالم دوست! میرے نزدیک اہمیت دولت کی نہیں لوگوں کے اس اعتماد کی ہے جو حدیث نبویؐ کی خدمت کیلئے مجھے برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اگر میں خائن مشہور ہو جاؤں تو میری بیان کردہ حدیثوں پر کون اعتماد کرے گا۔

اب آپ یہ بھی سن لیں کہ یہ بزرگ کون تھے۔ یہ امام بخاری رحمتہ اللہ علیہ تھے جن کی ''بخاری شریف'' دنیا بھر میں مستند مانی جاتی ہے۔ سچ ہے جو دین کے علم کیلئے کسی چیز کی قربانی دیتا ہے اللہ اس کا بہترین بدلہ اس کو عطا فرماتے ہیں۔

(آفرین شاہد' ڈی جی خان)

ہم بنے کرکٹر

دوستو! کہانی کچھ یوں ہے کہ ایک دن ہم نے سوچا کہ ہم کرکٹر کیوں نہیں بن سکتے؟ بس جناب' ہمارے سر پر کرکٹر بننے کا بھوت سوار ہوگیا اور اسی شوق میں ہم نے اپنے بال ایک مشہور کرکٹر کی طرح بڑھانے شروع کردیئے۔

ہمارے محلے میں گابا نام کا ایک نائی رہتا تھا جو بہت موٹا تھا۔ اس کی دکان ہماری گلی کی نکر پر تھی۔ جب ہم وہاں سے گزرتے تو اسے چھیڑتے اور دو چار ڈائیلاگ بھی سنا دیتے۔ ایک دن تنگ آ کر گابے نے ہمارے والد صاحب سے شکایت کردی۔ جب والد صاحب کو ہماری کرکٹری کے متعلق معلوم ہوا تو حکم دیا کہ ابھی اور اسی وقت اپنے بڑے بھائی جان کے ساتھ جاؤ اور یہ جنگلیوں جیسے بال گابے نائی سے کٹوا کر آؤ۔ تمہاری یہی سزا ہے۔ پیارے دوستو! مرتا کیا نہ کرتا۔ مجبوراً بھائی جان کے ساتھ گابے نائی کی دکان کی طرف روانہ ہوئے۔

گابا نائی کسی گاہک کی شیو بنا رہا تھا ہمیں دیکھ کر اس کی آنکھیں چمکنے لگیں اور وہ ہماری طرف ایسے دیکھنے لگا جیسے کوئی قصائی کسی بکرے کا چیک اپ کر رہا ہو۔ جب ہماری باری آئی تو بھائی جان نے گابے کو اشارہ کیا اور وہ زور زور سے ہنسنے لگا۔ ہمیں اس کی آواز زہر معلوم ہو رہی تھی۔ ہم اپنے پیارے بالوں کے کٹنے کے افسوس میں سوچوں میں غرق جب کرسی پر بیٹھے تو گابے نے ہمیں یہ شعر سنایا۔

وہ آئے ہماری دکان پر خدا کی قدرت ہے
کبھی ہم ان کو کبھی اپنے استرے کو دیکھتے ہیں

لیکن ہم نے اس کی باتوں پر کوئی دھیان نہ دیا اور سر جھکائے بیٹھے رہے اور گابے نائی کا استرا ہماری کھوپڑی پر چلتا رہا۔ جب ہوش آیا تو شیشے میں پورے 100 واٹ کا بلب روشن نظر آ رہا تھا۔ ہم نے اپنے بالوں پر ہاتھ پھیرنے کی کوشش کی تو معلوم ہوا کہ یہ ہماری ٹنڈ ہے جو تیل لگانے کی وجہ سے چمک رہی ہے۔ ہمارے ہوش اڑ گئے۔ اس کے ساتھ ہی بھائی جان کا ایک زوردار قہقہہ فضا میں گونجنے لگا۔

گابا نائی انتقام لینے کے بعد بہت خوش دکھائی دے رہا تھا کیوں کہ اس نے ہمیں گنجا کر کے ہماری کرکٹری کے شوق کا گلا گھونٹ دیا تھا۔ ہم جب افسردہ و غمگین گھر میں داخل ہوئے تو ہماری چمکتی ہوئی چندیا کو دیکھ کر چھوٹے بہن بھائیوں نے زوردار قہقہہ لگایا اور ہم شرم کے مارے اپنے کمرے میں گھس گئے اس کے بعد ہم نے اس وقت تک سر پر رومال اوڑھے رکھا جب تک بال بڑے نہیں ہوگئے۔ اس کے ساتھ ہی ہم نے کرکٹر بننے سے توبہ کرلی۔ آج بھی جب گابے نائی کی دکان کے سامنے سے گزرتے ہیں تو ایک ٹھنڈی سانس لے کر رہ جاتے ہیں۔ پیارے دوستو! آپ بھی کبھی کرکٹر بننے کی کوشش نہ کرنا ورنہ آپ کا حشر بھی ہمارے جیسا ہوگا۔ (محمد علی راجا)

شوگر کنٹرول کرنے کیلئے

1۔ دار چینی لیں اور توے پر بریاں کریں' ٹھنڈی ہونے پر اسے باریک سفوف کی طرح بنالیں اور بوتل میں محفوظ کر لیں' صبح نہار منہ 1/4 چمچ (چائے کا) لیکر تازہ پانی سے کھائیں اور آدھے گھنٹے بعد ناشتہ کریں۔ 2۔ دو عدد بھنڈیاں لے کر اچھی طرح دھولیں اور دونوں طرف سے کنارے تھوڑے تھوڑے کاٹ لیں اور لمبائی کے رخ اس میں چیرا لگائیں اور ایک گلاس پانی میں بھگو کر ڈھانپ کر رکھ دیں۔ فریج میں نہ رکھیں' صبح بھنڈیاں نکال کر پھینک دیں مگر پانی ہلائیں نہیں' یہ پانی نہار منہ پی لیں (پانی لیس دار ہوگا)' آدھے گھنٹے کے بعد ناشتہ کریں۔ یہ دونوں بظاہر معمولی نظر آنے والے ٹوٹکے بہت مجرب ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے پہلے شوگر چیک کروائیں ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد دوبارہ شوگر چیک کروائیں تو حیرت انگیز طور پر شوگر بالکل نارمل ہوگی۔ آپ حیران ہو جائیں گے' آزمائش شرط ہے مگر اس دوران کوئی شوگر کی دوائی استعمال نہ کریں۔ (رفعت خانم' فیصل آباد)

کھانا کب کھایا جائے:۔ جب تک تم بھوک سے بے تاب نہ ہو جاؤ اس وقت تک کبھی کھانا نہ کھاؤ اور ضرورت سے کم کھاؤ۔

جنات نے معاف کر دیا

محمد اکرم کھوکھر، کراچی

سلیم گھونسلہ اتارنے کیلئے درخت پر چڑھا تو کسی چیز نے پکڑ کر الٹا لٹکا دیا' وہ زور زور سے چیخنے لگا کہ مجھے چھوڑ دو تینوں دوست سلیم کو بچانے کیلئے درخت پر چڑھے تو کسی نے زور سے دھکا دے کر انہیں نیچے گرا دیا' پھر ایک دوست درخت پر چڑھا تو کسی نے تھپڑ رسید کیا

یہ واقعہ ہمیں ایک تاجر شیخ سلیم نے سنایا جو اب لاہور کی ایک الیکٹرونکس مارکیٹ میں ایک بڑے کاروباری شخص ہیں۔ شیخ سلیم کی عمر اس وقت 55 سال کے قریب ہے وہ بتاتے ہیں کہ یہ واقعہ آج سے 45 سال قبل کا ہے۔ اس وقت وہ چشتیاں میں اسکول کے طالب علم تھے۔ وہ شروع ہی سے انتہائی شرارتی تھے جس کے باعث ان کے والدین اور اساتذہ سے اچھی خاصی ٹھکائی ہوتی۔ مار پڑنے پر سلیم کبھی کبھار گھر سے بھی بھاگ جاتا اور سارا سارا دن گلیوں' بازاروں' مزاروں اور کھیتوں میں گھومتا پھرتا رہتا' رات کو جب تھک ہار کر گھر آتا تو پھر ماں سے ڈانٹ اور باپ سے مار پڑتی۔ آخر ایک دن باپ نے بہت پیار سے سمجھایا' بظاہر سلیم نے فرمانبرداری کا اظہار کیا مگر دل میں شرارتوں کے جو بلبلے پھوٹتے تھے وہ کب نکلنے دیتے تھے۔ اسکول میں موسم گرما کی چھٹیاں ہونے والی تھیں۔ سلیم کے دوستوں نے کہا کہ کہیں سیر کا پروگرام بنایا جائے۔ سلیم تو پہلے ہی تیار بیٹھا تھا۔ وہ سب قریبی کھیتوں میں چلے گئے۔ سخت دھوپ ہونے کی وجہ سے درختوں کی چھاؤں میں بیٹھ گئے۔ ایک دوست شاید پیشاب کرنے کیلئے درخت کے نیچے ہی بیٹھ گیا۔ سلیم کو شرارت سوجھی وہ درخت کے اوپر چڑھ گیا اور ٹہنی پر پیشاب کرنے لگا۔ سب دوست ہنسنے لگے۔ سلیم کو اوپر چیل کا گھونسلہ نظر آیا تو اس کی شرارت کی رگ پھڑک اٹھی اور وہ درخت پر مزید اوپر چڑھنے لگا۔ ایک دوست رشید بولا کہ سلیم اگر تم وہ گھونسلہ لے آؤ تو ہم تمہیں کھانا کھلائیں گے اور اگر سلیم گھونسلہ نہ لا سکا تو وہ سب دوستوں کو کھانا کھلائے گا۔ شرط لگنے کے بعد سلیم مزید جوشیلا ہو گیا۔ ابھی وہ گھونسلے سے تھوڑا ہی دور تھا کہ کسی چیز نے سلیم کو پکڑ کر الٹا کر دیا۔ وہ ہوا میں معلق تھا' سب دوست حیران تھے کہ سلیم کو اچانک کیا ہو گیا ہے۔ سلیم زور زور سے چیخ رہا تھا کہ مجھے چھوڑ دو مجھے چھوڑ دو۔ تینوں دوست سلیم کو بچانے کیلئے درخت پر چڑھے تو کسی نے زور سے دھکا دے کر انہیں نیچے گرا دیا۔ تینوں دوست ایک دوسرے کو الزام دینے لگے کہ تم نے مجھے دھکا دیا ہے۔ سلیم مسلسل چیخ رہا تھا اس کی حالت دیکھ کر تینوں دوست پھر درخت پر چڑھے تو کسی نے زوردار تھپڑ رسید کیا اور دھکا دے کر نیچے گرا دیا۔ اب تو انہوں نے ڈر کے مارے دوڑ لگا دی اور کافی دور جا کر کھڑے ہو گئے۔ سلیم ہوا میں معلق بچاؤ کیلئے ہاتھ پاؤں مار رہا تھا۔ دور ایک کسان نظر آیا تو تینوں دوست بھاگے بھاگے اس کے پاس گئے اور سارا ماجرا سنایا۔ کسان کہنے لگا کہ یہاں درختوں پر کسی کا سایہ ہے۔ ان کے قریب کوئی بھی نہیں جاتا۔ کسان نے قریب کے کھیت میں بیٹھی اپنی بوڑھی ماں کو بتایا تو وہ ڈنڈا لے کر چل پڑی اور درخت کے نیچے آ کر زور زور سے کہنے لگی کہ یہ بچہ ہے اسے چھوڑ دو' ورنہ میں کلہاڑا لے کر یہ درخت کاٹ دوں گی اور پھر تمام لکڑیاں جلا دوں گی۔ اچانک درخت سے آواز آئی کہ اس نے ہمارے اوپر پیشاب کر دیا ہے ہم اسے نہیں چھوڑیں گے۔ بوڑھی اماں نے غصے سے کہا کہ اسے چھوڑ دو اگر اس بچے کو کچھ ہوا تو میں تمہیں جلا کر راکھ کر دوں گی۔ تھوڑی دیر بعد انہوں نے سلیم کو چھوڑ دیا جو دھڑام سے نیچے آ گرا۔ سلیم بے ہوش ہو چکا تھا۔ اسے اٹھا کر ہم کسان کے گھر لے گئے' بوڑھی اماں نے وضو کیا اور نفل پڑھنے شروع کر دیے۔ کسان قریبی مسجد سے مولانا حفیظ صاحب کو لینے چلا گیا۔ مولانا صاحب آئے تو انہوں نے سلیم کی حالت دیکھتے ہی کہا کہ اگر آج بوڑھی اماں نہ آتیں تو جنات نے سلیم کو جان سے مار دینا تھا۔ انہوں نے قرآنی آیات کا ورد شروع کر دیا اور سلیم پر دم کرنے لگے مگر سلیم ہوش میں نہیں آ رہا تھا۔ دوستوں کی تشویش بڑھتی جا رہی تھی کہ اگر سلیم کو کچھ ہو گیا تو وہ گھر جا کر کیا جواب دیں گے۔ گھر سے مار پڑنے کا بھی خطرہ تھا۔ تینوں دوستوں نے اونچی اونچی آواز میں رونا شروع کر دیا۔ اچانک ہنسنے کی آوازیں آنے لگیں۔ دوست بھی روتے روتے چپ ہو گئے۔ بوڑھی اماں بولیں کہ ہم پریشان ہیں اور تم ہنس رہے ہو۔ اب اپنی خیر مناؤ میں نذیر کو بلواتی ہوں۔ نذیر بوڑھی اماں کا رشتے دار اور عملیات کا ماہر تھا۔ تینوں دوست سلیم کے گھر چلے گئے تاکہ انہیں صورت حال سے آگاہ کیا جا سکے۔ شام تک سب لوگ وہاں اکٹھے ہوئے گئے۔ اتنے میں نذیر بھی آ گیا۔ (باقی صفحہ نمبر 36 پر)

اے کاش ایسا ہوتا!

حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی صرف ایک رات کی غار ثور کی ایک نیکی ان تمام ستاروں کے برابر نیکیوں پر بھاری ہے

رات کا سماں ہے جگمگ کرتے ستاروں کے درمیان چاندنی چودھراہٹ جمائے دودھیا کرنیں بکھیر رہا ہے ایک پاکدامن خاتون آسمان کے چاروں طرف نگاہ دوڑاتی ہیں تو اسے ستارے ہی ستارے نظر آتے ہیں وہ انہیں گننے کی کوشش کرتی ہیں مگر وہ تو لاتعداد اور ان گنت ہیں اور رب کائنات کی بندگی اور حمد وثناء میں مصروف ہیں اتنے میں اس کے ذہن میں ایک سوال ابھرتا ہے تو وہ عقیدت بھری نظروں سے اپنے میاں کی طرف دیکھتی ہیں جو اس کے قریب ہی تشریف فرما ہیں وہ اپنے میاں سے پوچھتی ہیں" اے اللہ کے پیارے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم ! کیا دنیا میں کوئی شخص ایسا بھی ہے جس کی نیکیاں ان جگمگاتے ستاروں کے برابر ہوں؟"

خاتم الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں" جی ہاں! کیوں نہیں' حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نیکیاں آسمان کے ان ستاروں کے برابر ہیں"۔ سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ غیر متوقع جواب سن کر وہ کچھ افسردہ سی ہو جاتی ہیں اور خاموشی اختیار کر لیتی ہیں۔ رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم خاموشی کا سبب دریافت فرماتے ہیں تو وہ جواب دیتی ہیں کہ" میرے خیال میں یہ تھا کہ میرے والد محترم کی نیکیاں آسمان پر جگمگاتے ستاروں کے برابر ہوں گی مگر اے کاش ایسا ہوتا!"

سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم زیر لب مسکراتے ہیں اور پھر جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے لب کھلتے ہیں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی زوجہ مطہرہ کا منزہ چہرہ فرط مسرت سے کھلکھلا اٹھتا ہے تمام افسردگی' مغمومیت اور اداسی کافور ہو جاتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں" اے عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا! تیرے والد محترم حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی صرف ایک رات کی غار ثور کی ایک نیکی ان تمام ستاروں کے برابر نیکیوں پر بھاری ہے"۔

آیئے ہم بھی کوئی ایسی نیکی کرنے کی کوشش کریں جس سے خوش ہو کر خاتم الانبیاء حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم قیامت کے روز وقت شفاعت خدائے بزرگ و برتر سے فخریہ کہہ سکیں گے کہ اس صلی اللہ علیہ وسلم کے امتی نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے عشق میں یہ قابل ذکر کام کیا ہے۔

درندوں سے بچاؤ: الحفیظ کو لکھ کر اپنے پاس رکھنے والا یا کثرت سے ذکر کرنے والا درندوں کے درمیان سو رہے تو ضرر نہ پہنچے گا۔

والدین کا ظلم' اولاد کا انجام

ایک عورت نے کتیا پر کھولتا ہوا پانی ڈال دیا وہ تڑپ تڑپ کر مرگئی' محلے کی کچھ عورتوں نے کہا کہ تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا اب اللہ سے توبہ کرلو مگر اس نے توبہ نہ کی۔ کچھ ہی دن بعد اس بڑا بیٹا بخار میں مبتلا ہو کر دو دن کے اندر مرگیا' دوسرے ہفتے چھوٹا بیٹا بھی چل بسا

(ام ابوذر' بہاولنگر)

یہ ان دنوں کا واقعہ ہے جب تمام خاندان اکٹھے رہا کرتے تھے اور جب خواتین گھر کے کام کرتی تھیں اور ساتھ ہی کھیتوں میں لوگ ہل چلایا کرتے تھے تو یہ ان کا کھانا وہاں دے کر آتی تھیں اور پھر تھک کر درختوں کے نیچے اپنے بچوں کے ساتھ چارپائیوں پر سو جاتی تھیں یہ انہی دنوں کا واقعہ ہے۔

عائشہ اور زہرہ دیورانی' جٹھانی تھیں۔ عائشہ کے ایک بیٹا تھا اور زہرہ کے ایک بیٹی تھی' اکٹھے رہتے بچوں کا بچپن بیتا اور جوان ہو گئے۔ زہرہ کے شوہر بہت نیک فطرت انسان تھے۔ وہ اپنی بیٹی ماریہ کی شادی اپنے بڑے بھائی کے گھر کرنا چاہتے تھے۔ جب زہرہ کو اپنے شوہر کے ارادے کا علم ہوا تو بہت پریشان ہوئی کیونکہ زہرہ عائشہ کے بیٹے سے اپنی بیٹی کا کسی صورت رشتہ نہیں کرنا چاہتی تھی لیکن شوہر کے سامنے انکار کی بھی کوئی صورت نہ تھی کیونکہ ان کے شوہر کسی صورت بھی اپنی بیوی کی کوئی بات ماننے کو تیار نہ تھے کیونکہ عائشہ کا بیٹا بہت نیک فطرت انسان تھا۔ زہرہ کے پاس کوئی دلیل نہیں تھی کہ کس طرح اپنے شوہر کو منع کرے کہ میں اپنی بیٹی کا رشتہ نہیں ہونے دونگی۔ کئی دن سوچنے کے بعد زہرہ کے ذہن میں شاطرانہ ترکیب آئی' اپنے شوہر کی تابعداری کرتے ہوئے ایک شب موقعہ مل گیا اور ہاتھ جوڑ کے اپنے شوہر سے عرض کیا' مجھے تو بہت خوشی تھی' جو رشتہ کرنے کا ارادہ کیا ہے' اس طرح میری بیٹی بھی میرے پاس رہتی لیکن سرتاج آپ سے ایک بات کہنا بہت ضروری ہے' بچپن میں جب ہم دوپہر کو سویا کرتے تھے' چارپائیاں جوڑ لیتے تھے کہ بچے گر نہ جائیں یوں ایک دوپہر ہم سو رہے تھے تو عائشہ کے بیٹے نے میری بریسٹ فیڈ لے لی اور میری بیٹی نے عائشہ کی۔ اب تو یہ دودھ شریک بہن بھائی ہیں' نکاح تو نہیں ہوسکتا۔ اور یہ جرم میں کر بھی نہیں سکتی ورنہ تو میری بھی یہی خواہش تھی' مجھے بھی یہ رشتہ بے حد پسند تھا۔

یوں یہ رشتہ بغیر کسی جھگڑے کے ختم ہوگیا' زہرہ کی مکاری نے کوئی راستہ ہی نہ چھوڑا تھا۔ دراصل زہرہ اپنی بیٹی کا رشتہ اپنی بہن کے دیور سے کرنا چاہتی تھی۔ بہن کا دیور انگلینڈ میں تھا' زہرہ نے اپنی خواہش کا اظہار اپنے شوہر سے کیا اور پھر اپنی بیٹی کا رشتہ اپنی بہن کے دیور سے کر دیا جس کا نام صدیق تھا۔ یوں زہرہ کی بیٹی کی شادی صدیق سے ہوگئی اور شادی کے کچھ عرصے بعد ماریہ بھی انگلینڈ چلی گئی۔ اب عائشہ کے بیٹے کی شادی ہونی تھی۔ زہرہ نے پھر اپنی عیاریوں سے اپنے شوہر سے کہہ کر عائشہ کے بیٹے کا رشتہ اپنی بھتیجی سے کردیا۔ (اپنے بھائی کی بیٹی سے) یوں وہ اپنے دیور کے گھر اپنے بھائی کی بیٹی لے آئیں اور زہرہ خوشی سے بے حال تھی۔ اپنی بیٹی دیورانی کے گھر نہیں دی اور اپنے بھائی کی بیٹی کو اپنی مرضی سے دیورانی کے بیٹے سے بیاہ دیا۔

انگلینڈ جانے کے کچھ عرصے بعد ماریہ کے ایک بیٹی ہوئی جو گونگی اور بہری تھی' پھر دوسری بیٹی ہوئی وہ بھی گونگی بہری تھی' پھر ایک بیٹا اور دو بیٹیاں ہوئیں وہ نارمل تھیں۔ پھر زہرہ کی بھتیجی کے بیٹا پیدا ہوا وہ ابنارمل تھا' پھر دو بیٹیاں ہوئیں' سب بچوں کا بچپن اور جوانی گزرا۔ اب ماریہ کو اپنے بیٹے کی شادی کرنی تھی تو اس نے بھی انتخاب کیا کہ اپنی ای کی بھتیجی کی بیٹی کا رشتہ اپنے بیٹے سے لے گی۔ یوں اسے پاکستان سے کرن کو اپنے پاس یو۔کے بلا لیا اور اپنے بیٹے سے نکاح کردیا۔ صرف دو ماہ بعد ماریہ کے بیٹے نے کرن کو طلاق نامہ دے کر واپس پاکستان بھیج دیا اور خود کینیڈا چلا گیا اور یہودی لڑکی سے شادی کر لی۔ ماریہ کی ماموں زاد بہن (کرن کی امی) نے ہمیشہ کیلئے اپنی پھوپھی اور پھوپھی زاد بہن سے ناطہ توڑ لیا۔ ماریہ روتی ہے اس کی گونگی بہری بچیوں سے کوئی شادی کرنے کو تیار نہیں۔ وہ اپنی ماں کو کوستی ہے' بیٹا ہمیشہ کیلئے ماں کو چھوڑ کر کینیڈا چلا گیا' شوہر' شوگر' کینسر کا مریض ہے' زہرہ خود بستر مرگ پہ تنہا زندگی کے دن کاٹ رہی ہے' بستر پہ ہی پیشاب پاخانہ ہوتا ہے' بیٹی پرائے دیس ہے' بھتیجی نے ناطہ توڑ لیا' چار سال بستر مرگ پہ گزارنے کے بعد آخر زہرہ ایک دن جانے کس وقت ابدی گھر کو سدھار گئی۔ زہرہ کے شوہر بہت پہلے وفات پا گئے تھے۔

ظلم کا انجام

میں جو واقعہ بیان کر رہا ہوں وہ میری آنکھوں دیکھا ہوا ہے اور بالکل سچا ہے جو ہمارے محلے کی ایک عورت کو پیش آیا۔ واقعہ کچھ یوں ہے کہ ہمارے گاؤں میں ایک عورت رہتی تھی۔ جس کے دو بیٹے تھے۔ ایک دن اس کے بڑے بیٹے نے ماں سے فرمائش کی آج ابلی ہوئی سویاں کھانے کو دل چاہ رہا ہے۔ ماں نے جونہی اپنے بیٹے کی فرمائش سنی جھٹ برتن میں پانی ڈال کر اسے چولہے پر ابلنے کیلئے رکھ دیا۔ اسی گھر میں ایک کتیا رہتی تھی جس کے دو چھوٹے چھوٹے پلے بھی تھے۔ کتیا نے ان کو اسی گھر میں جنم دیا تھا۔ مگر عورت کو ان پلوں سے بہت چڑ تھی۔ حالانکہ وہ صحن کے ایک کونے میں پڑے رہتے تھے اور گھر کی کسی چیز کو بھی خراب نہیں کرتے تھے۔ بہرحال عورت نے گرم کھولتے ہوئے پانی سے سویاں نکال کر ان پر چینی ڈال کر اپنے بچوں کو دیں۔ جب عورت اپنے بیٹے کو سویاں دے رہی تھی اتفاق سے وہی کتیا اسی وقت وہاں سے گزری۔ اس کا رخ اپنے بچوں کی طرف تھا۔ اسی دوران عورت کے ذہن میں شیطانی سوچ ابھری اس نے گرم کھولتے ہوئے پانی کی دیگچی کتیا پر انڈیل دی۔ کتیا ساری رات تکلیف کی وجہ سے دردناک آوازیں نکالتی رہی۔ صبح کو عورت اور گھر کے سب افراد نے دیکھا کتیا کے جسم پر بڑے بڑے چھالے تھے اور وہ مرچکی تھی۔

دوسرے دن اس کے پلے بھی ماں کے بغیر چیخ چیخ کر مرگئے۔ محلے کی کچھ بزرگ خواتین نے اس عورت کو نصیحت کی کہ تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ بہرحال اب تم اللہ سے توبہ کرلو۔ مگر عورت نے حقارت سے کہا۔ اس حقیر کتیا کی خاطر اللہ مجھے کیونکر عذاب دے گا۔ کچھ دن بعد بڑے بیٹے کو بخار ہوا اور وہ دو دن کے اندر مرگیا' ابھی اس کا زخم مندمل نہیں ہوا تھا کہ اس کا دوسرا بیٹا بھی دوسرے ہفتے مرگیا۔ دو بیٹوں کی المناک موت کے بعد بھی اس عورت کو کتیا کا واقعہ یاد نہ آیا اور نہ اس نے توبہ کی۔ کچھ دن بعد اس عورت کے پورے جسم پر کتیا کی طرح چھالے پڑ گئے اور پھر ان میں کیڑے بھی پڑ گئے۔

اس نے اپنی تمام جائیداد اور زیور بیچ کر اپنا علاج کرایا ہر ڈاکٹر کو دکھایا مگر بے سود۔ اب یہی عورت ہر ایک کو جانوروں کے ساتھ رحم کی نصیحت کرتی ہے اور اللہ سے توبہ کرتی ہے اور ہر آنے جانے والے سے کہتی ہے کہ وہ جانوروں پر ظلم نہ کریں کیونکہ اس سے اللہ ناراض ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے "تم زمین والوں پر رحم کرو میں تم پر رحم کروں گا"۔ (شہزاد علی' لیہ)

آسان گھریلو ٹوٹکے

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو یا گرنے کا خدشہ ہو تو اسے چاہیے کہ صبح اکیس دانے سوکھے دھنیے کے گن کر اور تازہ پانی کیساتھ کھائے۔ رات کو کالا زیرہ دو چٹکی پانی سے کھائے تو انشاء اللہ حمل محفوظ رہے گا۔ یہ عمل شروع سے لے کر وضع حمل تک کرے۔

☆ قبض موذی مرض ہے۔ اس کیلئے بہت ہی آسان اور مفید نسخہ ہے کہ سوتے وقت نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پی لیں۔ چند روز میں ہی افاقہ ہوگا۔

☆ الرجی کی شکایت ہو تو شربت نیلوفر ایک اونس آدھ گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں تو آرام آ جاتا ہے مگر گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ (آصف، بہاولپور)

ضعف کا علاج:۔ کھجور کے پانچ دانے گھی میں سینک کر چاول کے ساتھ کھانے سے اور آدھ گھنٹہ نیند لینے سے ضعف دور ہو جاتا ہے۔

قارئین کے سوال
قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

نومبر کے جوابات

جواب:۔ اس کیلئے یہ عمل ہے لیکن محنت زیادہ ہے۔ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ مستقل 3 سال روزانہ ایک جگہ اور ایک وقت بیٹھ کر 3300 دفعہ پڑھا جائے۔ ناغہ نہ ہو تو مقصد حاصل ہوگا۔ (مقصود حسین' کراچی)

جواب:۔ یَا بَادِئُ ہر نماز کے بعد ہر شخص 41 بار پڑھے مسئلہ حل ہوجائیگا۔ چیونٹیاں بھاگ جائینگی۔ (شاہدہ فاطمہ)

جواب:۔ آپ مستقل چھوٹی الائچی' برہمی بوٹی اور بڑی الائچی ہموزن پیس کر اس میں ان سب کے ہموزن کشتہ مرجان جواہر دار ملا کر بڑے کیپسول بھر لیں' صبح و شام دودھ سے ایک کیپسول لیں دو ماہ تک۔ (عظمت قدیر' ساہیوال)

جواب:۔ بچے کے پیٹ میں کیڑے ہیں' پودینہ خشک اور ترید سفید ہموزن پیس کر چٹکی چٹکی دن میں 5 بار دیں ایک ماہ تک۔ (ملک صادق انجم' ترنڈہ)

جواب:۔ بہن آپ ایک عمل روزانہ 3 سے 4 بار کر لیا کریں۔ 2 رکعت نفل صلوٰۃ الحاجت پڑھ کر اس کا ثواب حضرت نوحؑ کی روح کو پہنچائیں۔ بس یہی عمل ہے۔ دنوں میں آپ کی خارش ٹھیک ہو جائے گی۔ انشاء اللہ (عمل شرط ہے)۔ (انوار الحق' میاں چنوں)

جواب:۔ بہن یاسمین آپ باقاعدگی سے نمازوں کا اہتمام کریں اور بچے بچیوں کو بھی اس طرف متوجہ کریں' دوسرا سورۃ القریش بچیوں کے ساتھ مل کر روزانہ 313 بار پڑھ لیا کریں' کچھ ہی عرصہ بعد آپ کو ہر خوف سے نجات مل جائے گی اور غیب سے رزق کے دروازے کھل جائیں گے۔ انشاء اللہ۔ (قاری شریف' چیچہ وطنی)

دسمبر کے سوالات

سوال:۔ 5 سال قبل میری شادی ہوئی تھی' شادی سے پہلے کاروبار اچھا تھا' شادی کے 5 ماہ بعد ہی نقصان ہونا شروع ہو گیا' چوری ہوئی اس میں بہت نقصان ہوا' ایکسیڈنٹ ہو گیا دکان بند ہو گئی' چھوٹا موٹا کام شروع کرتا ہوں مگر ہر طرف سے مایوسی ہوتی ہے' رشتہ دار بھی مالی لحاظ سے کمزور ہیں۔ عبقری ایک دکان پر ملا' پڑھا دل کو سکون ملا یہ سوچ کر کہ شاید کوئی حل نکل آئے خط لکھ رہا ہوں مالک نے عزت رکھی ہوئی ہے ورنہ میرے پاس کچھ بھی نہیں ہے۔ میرے مسئلہ کا حل فرمائیں ساری زندگی دعائیں دونگا۔ (عشرت حسین' رحیم یار خان)

سوال:۔ مجھے انتہائی شدید قسم کی دماغی کمزوری ہے۔ قرآن کا آدھا پارہ آواز سے پڑھ لوں یا کسی ذکر کی ایک تسبیح کر لوں تو سر درد شروع ہو جاتا ہے۔ نیند کی کمی یا کوئی پریشانی ہو تو بھی دماغ درد سے ابلنے لگتا ہے' کوئی ایسا حل بتائیں کہ موثر کے ساتھ زود اثر بھی ہو۔ (ابو حذیفہ' اسلام آباد)

سوال:۔ محترم میرا پراپرٹی کا کام ہے۔ جو مکان بھی سیل پر لگایا ہے گاہک آتے ہیں مگر پسند نہیں کرتے حالانکہ نہایت خوبصورت تعمیر کی ہے۔ 3 مکان ہیں رقم لگا رکھی ہے اب ہاتھ تنگ ہو رہا ہے۔ کوئی عمل بتائیں تاکہ یہ فروخت ہوں۔ (انور سعید' گوجرانوالہ)

سوال:۔ میرے بھائی کو کینسر ہے علاج ہو رہا ہے مگر کچھ پڑھنے کے لئے بھی بتائیں تاکہ یہ کینسر جڑ سے ختم ہو جائے۔ بھائی کی حالت کبھی بہتر ہو جاتی ہے اور کبھی قابو سے باہر ہوتی ہے۔ (فاطمہ ظہور' نواب شاہ)

سوال:۔ عبقری ایک لاجواب رسالہ ہے اور جب سے ہم نے اس کو پڑھنا شروع کیا ہے باقی رسالے چھوڑ دیئے ہیں کیونکہ یہ دین و دنیا اور سکون و راحت کا پیامبر ہے۔ آج میں قارئین کی خدمت میں اپنا ایک مسئلہ پیش کر رہی ہوں اور مجھے امید ہے کہ قارئین اس کا کوئی حل ضرور بتائیں گے۔ مسئلہ یہ ہے کہ کچھ عرصہ سے میرے مسوڑھوں میں بہت سوجن ہے اور دانتوں سے خون بھی نکلتا ہے۔ حالانکہ میں اچھی سے اچھی ٹوتھ پیسٹ استعمال کر چکی ہوں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہے۔ قارئین کی خدمت میں گزارش ہے کہ کوئی آسان سا ٹوٹکہ بتائیں۔ (حمیرا ناز' پنڈی)

قاری منیر' مری

میرا خواب اور رحمت الٰہی

آپ کی خانقاہ کا نام لیتا ہوں کہ وہاں چل کر نماز پڑھیں گے ہم وہاں پہنچتے ہیں تو آپ کی خانقاہ کے نیچے سے نہریں نکل رہی ہیں

محترمی و مکرمی جناب حکیم صاحب مدظلہ العالی!

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ ومغفرتہ ورضوانہ

جناب عالی! الحمدللہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اور آپ کی توجہ و دعا سے میں آپ کے بتائے ہوئے طریقے پر اپنا کام جاری رکھے ہوئے ہوں۔ اس دوران میں نے خواب تو بہت دیکھے ہیں لیکن ایک خواب جو مجھے یاد بھی ہے اور اس سے میرے دل کو سکون بھی ملا وہ یہ کہ میں صبح کی نماز کے بعد اپنا ذکر مکمل کر کے سو گیا۔ میرے چچازاد بھائی جو ماشاء اللہ عالم بھی ہیں وہ میرے ساتھ ہیں اتنے میں وہ فرماتے ہیں کہ نماز کا وقت ہو گیا میں کہتا ہوں ابھی تھوڑا سا آگے چلتے ہیں میں آپ کی خانقاہ کا نام لیتا ہوں کہ وہاں چل کر نماز پڑھیں گے ہم وہاں پہنچتے ہیں تو آپ کی خانقاہ کے نیچے سے نہریں نکل رہی ہیں وہاں بیٹھ کر وضو کرتے ہیں اور آپ کی طرف سے یہ اعلان ہوتا ہے کہ تمام حضرات اندر تشریف لے آئیں چاروں طرف سے دروازے بند ہوتے ہیں میں کہتا ہوں کہ اچھا میں پی سی او سے گھر فون کر کے آتا ہوں کہ دو چار دن کے بعد آؤں گا۔ جب باہر دیکھتا ہوں تو ایک ساتھی ملتا ہے وہ کہتا ہے دیکھیں یہاں باہر سے جو نہریں چل رہی ہیں وہ گندی ہیں اور جو پانی اندر سے یعنی خانقاہ کے نیچے سے آ رہا ہے وہ پاک ہے۔ خیر میں فون کر کے واپس خانقاہ کی طرف آتا ہوں تو دروازے کھل چکے ہوتے ہیں اور میری آنکھ بھی کھل جاتی ہے اب آگے مجھے یاد نہیں کہ میں دروازے سے اندر داخل ہوا ہوں یا نہیں، درمیان سے کچھ خواب بھول گیا ہوں وہ یاد نہیں آ رہا۔

سچائی اور جنت

ایک مرتبہ ایک شخص نبی اکرمؐ کے پاس آیا اور عرض کیا ''یارسول اللہؐ! میرا جی چاہتا ہے کہ میں جنت میں جاؤں بتایئے میں کیا عمل کروں''۔ نبی اکرمؐ نے فرمایا سچ بولو کیونکہ جب آدمی سچا ہوتا ہے تو نیکی کرتا ہے تو اس کے دل میں ایمان کی روشنی پیدا ہوتی ہے۔ جب اسے ایمان نصیب ہوتا ہے تو وہ جنت میں داخل ہوتا ہے۔ (عاطفہ امجد' بدوملہی)

اپنی ذات سے نقصان:۔ آدمی کو خود اس کی ذات کے سوا کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ ☆ نیک آدمی کی محبت دل کو تروتازہ کر دیتی ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں

اُم اوراق

کھٹملوں کا خاتمہ کیسے کریں

☆ آزاد کشمیر سے ایمن گڑیا لکھتی ہیں' ہم جہاں رہتے ہیں وہاں بھارت کی بے پناہ فائرنگ ہوتی ہے' راکٹ گرتے رہتے ہیں۔ پیاری باجی! مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ آپ ہم لوگوں کیلئے دعا کی اپیل کریں کہ ہمارے علاقے میں امن و امان قائم ہو۔ ہمارے علاقے میں کھٹمل بہت ہیں۔ ہم نے بہت طریقے آزمائے لیکن وہ ختم نہیں ہوتے۔ چارپائیوں میں فنس وغیرہ ڈالا۔ مرچ ابال کر گرم پانی بھی ڈالا ہے کسی کو اس بارے میں پتہ ہو تو مجھے ضرور بتائے۔ (ایمن گڑیا' آزاد کشمیر)

مشورہ:۔ایمن گڑیا! اللہ تعالیٰ آپ لوگوں کے حالات بہتر کرے اور آپ لوگ بھی سکھ کا سانس لو۔ کھٹملوں کی بابت میں نے لکھا ہے۔ کسی کا آزمودہ ٹوٹکا ہوا تو بتاؤں گی۔ کچھ لوگ مٹی کا تیل اور کافور ملا کر چارپائی پر چھڑکتے ہیں مگر جو کھٹمل ادویات اور اسپرے سے نہیں مرے وہ ان ٹوٹکوں سے کیا ختم ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ آگ جلا کر اس میں کھٹمل ڈالتے رہیں تو دوسرے ان کے جلنے کی بُو سے بھاگ جاتے ہیں۔

زیادہ کھانے سے نقصانات

☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ تین بیٹیاں ہیں اور تینوں ہی خوب صحت مند ہیں۔ تیسری آٹھویں میں ہے۔ ماشاء اللہ خوب لمبی چوڑی ہیں اور ان کا جسم دن بدن پھولتا جا رہا ہے۔ ہاتھ لگاؤ تو محسوس ہوتا ہے کسی پہلوان کی طرح سخت جسم ہے۔ ان کے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں۔ قبض رہتا ہے۔ دانوں کے علاج کیلئے بے شمار کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں مگر چہرے پر داغ دھبے اور پھنسیاں ویسے ہی موجود ہیں۔ سارا دن کچھ نہ کچھ کھاتی رہتی ہیں۔ ان کیلئے ٹوٹکا بتائیں میں سخت پریشان ہوں۔ (ایک پریشان ماں۔ "ر")

مشورہ:۔ یہ سب آپ کے لاڈ پیار کی وجہ سے ہوا ہے۔ آپ شروع سے بچیوں کو کنٹرول میں رکھتیں تو اچھا تھا۔ صبح صبح انڈے' جیم' ڈبل روٹی' دودھ کا ناشتہ کر کے وہ سموسے' برگر' ٹافیاں اور پیپسی کولا کی بوتلیں سکول و کالج میں لیتی ہیں۔ فنگر چپس آتے جاتے کھاتی ہیں۔ گھر آ کر ان کو چکن فرائی اور پیپسی کی بوتل چاہیے۔ میٹھی ڈش بھی کھاتی ہیں۔ شام کو چائے کے ساتھ لوازمات اور پھر رات کا کھانا اور رات گئے آئس کریم کا دور چلتا ہے۔ آپ خود سوچئے یہ بچیاں گھر کا کام کاج نہیں کرتیں بلکہ تمام دن کھاتی پیتی رہتی ہیں۔ اسی لئے ان کے جسم پر فاضل چربی کی تہہ جم گئی ہے۔ چہرے پر دانے ہیں۔ جب وہ چلیں پھریں گی نہیں تو یہ چربی کیسے تحلیل ہوگی۔ آپ ان کی غذا سے انڈے' جیم' برگر' پیپسی' آئس کریم' فنگر چپس اور دوسری تلی ہوئی روغنی چیزیں نکال دیں۔ صبح ناشتے میں ابلتے گرم پانی کے کپ میں ایک چمچ شہد اور ایک لیموں نچوڑ کر دیجئے۔ بچیوں کو اذان کے وقت اٹھائیے۔ ان سے کہئے نماز پڑھ کر کم از کم ایک گھنٹہ صبح کی سیر کریں۔ واپس آئیں تو ان کو ہلکا سا ناشتہ دیں۔ دو توس اور ایک کپ چائے' دوپہر کے کھانے میں سبزیاں پکائیے اور سلاد۔ آہستہ آہستہ روٹی کی مقدار کم کرتی جائیے۔ کچی پکی سبزیاں ان کیلئے مفید ہیں۔ رات کا کھانا بھی سادہ ہونا چاہیے۔ جس میں گوشت کی مقدار کم ہو۔ آئس کریم کے بجائے آپ تازہ پھل انہیں کھلائیے اور رات کو بھی ایک گھنٹہ چہل قدمی کرائیے۔ صبح ناشتے میں بچیاں صرف موسمی پھل بھی کھا سکتی ہیں۔ جسم میں جو فاسد رطوبات ہیں وہ پیشاب کے ذریعے خارج ہو جائیں گی۔ ہمارے ہاں آج کل کھاتے پیتے گھروں میں ایک فیشن اور عام ہو گیا ہے کہ ہزاروں روپے دے کر ایک گھنٹہ کیلئے جا کر مختلف مشینوں کے ذریعے اور سائیکلنگ سے موٹاپے کا علاج کیا جاتا ہے۔ یہاں بھی صبح شام ایک ایک گھنٹہ سیر کرنی لازمی ہے اور تلی ہوئی چیزیں روٹی وغیرہ غذا سے آہستہ آہستہ نکال دی جاتی ہیں۔ آپ گھر ہی میں بچیوں کا وزن آسانی سے کنٹرول کر سکتی ہیں۔ مستقل قبض رہنا بھی اچھی بات نہیں۔ جب تک آپ بچیوں کی غذا صحیح نہیں کریں گی وہ ٹھیک نہیں ہوں گی۔ گھیکوار کا گودا نکال کر چہرے کے داغوں اور دھبوں پر ایک گھنٹہ لگائیے یہ بے ضرر ہے۔ پانچوں وقت نماز پڑھنے سے چہرہ صاف ستھرا رہتا ہے کیونکہ پانچ دفعہ منہ دھلتا ہے۔ آپ بچیوں کو نماز کی عادت ڈالئے اور ان سے کہئے کہ بسم اللہ پڑھ کر کھانا کھائیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں بچپن ہی میں بچوں کو بتانی چاہئیں۔ گھر میں آپ چکی کا پسا ہوا آٹا لائیے اور بغیر چھانے اس کی روٹی پکائیے۔ آپ کی تھوڑی سی توجہ سے بچیاں سمارٹ ہو جائیں گی۔

سوٹ پر ایلفی گر گئی

☆ ہمارا ایک سوٹ جو بہت قیمتی ہے اس پر ایلفی گر گئی تھی جو کوشش کے باوجود نہیں اتری' براہ کرم اس مسئلے کا حل بتائیں۔ (فاطمہ' لاہور)

مشورہ:۔آپ کا مسئلہ حل کرنے کیلئے میں نے چند لوگوں سے رابطہ بھی کیا' کیمیکل کے حوالے سے' مگر مجھے ابھی تک ایلفی اتارنے کا صحیح نسخہ نہیں مل سکا۔ کسی بہن بھائی کے تجربے میں یہ بات آئی ہو تو ضرور لکھے۔ میں تو آپ کو سوٹ صحیح کرنے کا یہ مشورہ دے سکتی ہوں کہ اگر شلوار ہے تو اس کی بیلٹ کو اتار کر دوسرے سادہ کپڑے کی بیلٹ ڈالئے اور اگر قمیض کے دامن پر ایلفی گری ہے تو دامن کاٹ دیجئے۔ ہم رنگ باریک لیس خریدیے جو دونوں طرف سے یکساں ہو۔ لیس لگا کر کپڑا بیلٹ والا لگائیے۔ آستینوں پر بھی لیس لگا لیجئے۔ ڈیزائن بھی بن جائے گا اور سوٹ بھی ضائع نہیں ہوگا۔ اگر سوٹ سادہ ہے تو کپڑے سے ملتے رنگ کا کوئی بھی شوخ کپڑا لے کر اس کی ٹکڑیاں کاٹ کر قمیض پر لگائیے۔ ان ٹکڑیوں کے بیچ میں شیشہ لگا کر کڑھائی کر لیجئے۔ چوڑا ربن خرید کر وہ بھی لگا سکتی ہیں۔ بازار میں بنے بنائے خوبصورت ڈیزائن میں پھول ملتے ہیں۔ آپ خرید کر قمیض پر ٹانک سکتی ہیں۔ آپ قمیض پر بیلٹ (نیفے) سے اتارے کپڑے کا پیوند لگا سکتی ہیں۔ آپ کا سوٹ ضائع نہیں ہوگا۔ تھوڑی سی محنت سے اس سوٹ کو منفرد ڈیزائن میں تبدیل کر لیجئے' سب کو پسند آئے گا۔

فیشن ہو تو ایسا

☆ قد بغیر ہیل کے لمبا نظر آ سکتا ہے اگر شخصیت بلند ہو۔
☆ چہرے کا رنگ بغیر میک اپ کے بھی صاف دکھائی دے سکتا ہے اگر دل کا رنگ صاف ہو
☆ پلکیں بغیر مسکارے کے بھی دل کو بھا سکتی ہیں اگر شرم سے جھکی ہوں۔
☆ آنکھوں میں چمک بغیر کاجل کے بھی آ سکتی ہے اگر آنکھوں میں حیا ہو۔

(حافظ وسیم اسلم' بصیر پور' اوکاڑہ)

گاجر بتائے فائدے ہی فائدے

مرسلہ: عمیر فاطمہ

گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ اسے سلاد کی صورت میں کچا استعمال کرتے ہیں۔ اسے ابال کر بھی کھایا جاتا ہے اور بھون کر سالن کے طور پر بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا جوس دنیا بھر میں مقبول ہے لیکن یہ کچی حالت میں زیادہ مفید ہوتی ہے

غذائی اعتبار سے گاجر وٹامن اے کا بہترین ذریعہ ہے' کیروٹین نامی مادہ جو وٹامن کی ابتدائی شکل ہوتا ہے' گاجر کے انگریزی نام کیرٹ سے ہی ماخوذ ہے' کیروٹین ہمارے جسم میں جا کر جگر کے ذریعے وٹامن اے بن جاتا ہے

گاجر دنیا بھر میں ایک مقبول سبزی ہے۔ یہ مقوی اور مصفی غذا ہے۔ گاجر کے سبز پتے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں پروٹین' معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

قدرتی فائدے اور شفاء بخش اجزاء:۔ گاجر میں کھاری اجزاء جو خون کو صاف اور قوی بناتے ہیں۔ یہ پورے جسم کی نشوونما کرتے ہیں اور بدن میں تیزابیت اور کھار کا توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گاجر کے جوس کو ''کرشماتی مشروب'' کہا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف بچوں کیلئے صحت بخش مشروب ہے بلکہ بڑوں کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ یہ آنکھوں کو توانائی دیتا ہے۔ جسم کے خلاؤں میں پائی جانے والی نسیجوں کو صحت مند رکھتا ہے اور جلد کو تازگی بخشتا ہے۔ گاجر کا جوس حمل کے ابتدائی عرصہ میں عورتوں کیلئے مفید نہیں' کیونکہ یہ پیشاب کی نالیوں کی دیواروں میں زہریلا پن پیدا کرتا ہے جس سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

دانتوں کے امراض:۔ کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں خوراک کے ذریعے پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ دانتوں کے خلاؤں سے خوراک کے اجزاء نکال دیتی ہے۔ مسوڑھوں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے اور دانتوں کا انحطاط رک جاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابیاں:۔ گاجر چبا کر کھانے سے لعاب دہن میں اضافہ ہوتا ہے اور ہاضمہ کا عمل تیز ہو جاتا ہے کیونکہ یہ معدے کو ضروری اینزائمز' معدنی اجزاء اور وٹامنز مہیا کرتی ہے۔ گاجر کا باقاعدہ استعمال معدے کے السر کو روکتا ہے اور ہاضمہ کی دیگر بیماریاں لاحق نہیں ہونے دیتا۔ گاجر کا جوس انتڑیوں کے قولنج' بڑی آنت کی سوزش' اپنڈیسائٹس' السر اور بدہضمی میں موثر علاج ہے۔

قبض:۔ گاجر کا جوس اگر پالک کے جوس کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پیا جائے تو قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ پالک کا جوس انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔ یہ مشترکہ مشروب پینے کے فوراً بعد اپنا اثر نہیں دکھاتا لیکن دو ماہ کے استعمال سے انتڑیاں باقاعدہ اجابت کا عمل شروع کر دیتی ہیں۔ مذکورہ مشروب تیار کرنے کیلئے 250 ملی لیٹر گاجر کے جوس میں 50 ملی لیٹر پالک کا جوس ملانا چاہیے۔

اسہال:۔ گاجر کا جوس اسہال کے مرض میں ایک عمدہ قدرتی علاج ثابت ہوتا ہے۔ یہ پانی کی کمی کو دور کرتا ہے' نمکیات (سوڈیم' پوٹاشیم' فاسفورس' کیلشیم' سلفر اور میگنیشیم) کا نقصان پورا کرتا ہے۔ گاجر کا جوس پیکٹین مہیا کر کے آنتوں کو سوزش سے تحفظ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بیکٹیریا کی نشوونما رک جاتی ہے اور قے بند ہو جاتی ہے۔ بچوں کیلئے تو یہ بہت مفید ہے۔ آدھا کلو گاجروں کو 150 ملی لیٹر پانی میں ابالیں کہ یہ نرم ہو جائیں۔ پانی کو نتھار لیں اور آدھا کھانے کا چمچہ نمک ڈال کر یہ مشروب ہر آدھے گھنٹے بعد مریض کو دیں۔ 24 گھنٹے میں بہتری کے آثار نظر آنے لگتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے:۔ گاجر ہر قسم کے طفیلیوں (جراثیم' بیکٹیریا وغیرہ) کی دشمن ہے۔ چنانچہ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کیلئے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹا کپ کدوکش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانا (اس کے ساتھ کسی اور چیز کو نہ شامل کیا جائے تو) پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

بانجھ پن:۔ کچی گاجر زرخیزی کیلئے بہت اچھی ہے۔ بعض اوقات بانجھ پن کا موثر علاج محض اس کا استعمال ہی بن جاتا ہے۔ بانجھ پن کے اسباب میں سے ایک یہ ہوتا ہے کہ مسلسل ایسا کھانا کھایا جائے جو پکنے کے دوران انزائمز سے محروم ہو چکا ہو۔ تلی ہوئی غذاؤں میں بھی انزائمز ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر استعمال:۔ گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ اسے سلاد کی صورت میں کچا استعمال کرتے ہیں۔ اسے ابال کر بھی کھایا جاتا ہے اور بھون کر سالن کے طور پر بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا شوربہ اور جوس بھی دنیا بھر میں مقبول ہے لیکن یہ کچی حالت میں زیادہ مفید ہوتی ہے۔ پکانے سے معدنی اجزاء کی بڑی تعداد ضائع ہو جاتی ہے۔ سلاد میں گاجر ایک اہم اور قیمتی جزو ہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کوضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

السلام علیکم !انمول کتاب سے چند انمول موتی پیش کرر ہا ہوں امید ہے ضرور شائع کریں گے۔

ا۔جو عورت اپنے خاوند کے ساتھ بغض رکھے اور بچوں کو باپ کے خلاف بھڑکائے عذاب میں مبتلا ہوگی۔۲۔جو عورت صبح اٹھ کر مسکراہٹ کے ساتھ اپنے خاوند کے چہرے کا دیدار کرے اللہ تعالٰی اس کی ہر مصیبت دور کر دیتا ہے۔۳۔جو عورت اپنے خاوند کی ہر جائز بات مانے اللہ تعالٰی اس سے خوش ہوتا ہے اور رحمت برساتا ہے۔۴۔جو عورت اپنے خاوند کی نسبت دوسرے غیر محرم سے محبت کرے گی اللہ تعالٰی اس کو کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا کر دے گا۔۵۔جو عورت ہمیشہ گھر میں لڑتی رہتی ہو اور موڈ خراب رکھتی ہو رزق کی کمی کا باعث ہے۔۶۔خاوند کی دعا اپنی بیوی کے حق میں بہت جلد قبول ہوتی ہے۔۷۔جو عورت اپنے گھر کی خاطر دعا نہیں مانگتی اللہ تعالٰی اس کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔۸۔جو عورت ہمیشہ مسکراتی اور خوش رہے اللہ تعالٰی اسے بے شمار رزق عطا کرتا ہے۔۹۔جو عورت ہمیشہ اپنے خاوند سے مسکرا کر بات کرے اور اس سے خوش رہے اللہ تعالٰی اسے کوئی بیماری نہیں دیتا۔۱۰۔ایک بار رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ عورتوں کی اکثریت دوزخ میں جائیگی کیونکہ وہ اپنے خاوندوں پر لعن طعن کرتی ہیں اور ان کی ناشکری کرتی ہیں۔عزیز بہنو اور بیٹیو مندرجہ بالا اقوال پڑھ کر اپنی درستی کرلو تاکہ آپ کی آخرت اور دنیا سنور جائے ایسا نہ ہو کہ آپ کی باقی ماندہ زندگی تباہ و برباد ہو جائے اور آپ سے ہر کوئی نفرت کرے۔

(ڈاکٹر پروفیسر محمد ساجد' بہاولپور)

محترم جناب حکیم محمد طارق صاحب!

السلام علیکم

امید ہے آپ خیریت سے ہونگے' آپ کا ماہنامہ ''عبقری'' رسالہ بہت اچھا ہے' دل کرتا ہے اسی کو پڑھتے رہیں' اس لئے ہم نے ماہنامہ ''عبقری'' کیلئے تین تحفے لکھے ہیں امید ہے آپ انہیں شائع کریں گے۔

جنات سے نجات کا عمل

ایک نادر درود شریف یہ ہے:۔ یہ صلوٰۃ البئر' کنویں والا درود ہے۔مؤلف دلائل الخیرات محمد بن سلیمان جزولی رحمۃ اللہ علیہ کو وضو کیلئے پانی کی ضرورت پڑی دیکھا کہ ایک کنواں ہے مگر اس پر ڈول رسی نہیں ہے۔آپ کی اس پریشانی کو دیکھ کر ایک لڑکی آئی اور اس نے کچھ پڑھ کر تھوک دیا جس سے پانی ابل کر کناروں تک آ گیا۔آپ حیران ہوئے اور پوچھنے پر معلوم ہوا وہ لڑکی یہ درود شریف پڑھتی ہے جس سے اسے یہ مرتبہ حاصل ہوا۔شیخ زروق رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ مؤلف دلائل الخیرات کی قبر سے مشک وعنبر کی خوشبو آتی ہے جو درود شریف کی برکت ہے۔(زادالسعید ص ۱۶)

حدیث شریف میں ہے کہ اس کے پڑھنے والے کا چہرہ پل صراط پر چاند کی طرح چمکدار ہوگا۔(ذریعۃ الوصول ۱۷۵)

(بحوالہ :اللھماس 88/1 از:منظور احمد شامی)

وہ مبارک درود شریف یہ ہے:۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً دَآئِمَۃً مَّقْبُوْلَۃً تُؤَدِّیْ بِھَا عَنَّا حَقَّہُ الْعَظِیْمَ۔ترجمہ:یااللہ پاک حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کی آل پر ایسا درود بھیجیں جو ہمیشہ ہو اور قبول شدہ ہو اس درود شریف سے ادا کردیجئے ہم پر سے ان کا عظیم حق (از:منظور احمد شامی)

ایک صاحب لکھتے ہیں کہ یہ درود شریف مجھے تقریباً 40 سال کی کوشش کے بعد ملا اور ہم کو تقریباً 10 سال کی کوشش کے بعد ملا۔ہماری ملاقات اس صاحب سے ہوئی انہوں نے فرمایا عشاء کے بعد سب کام سے فارغ ہو کر اس درود شریف کو 1100 مرتبہ پڑھ کر سو جاؤ پھر دیکھو کیا ہوتا ہے۔

ایک راز:۔ وہ یہ ہے کہ حیٰوۃ الحیوان میں امام یافعی فرماتے ہیں اسم یَا لَطِیْفُ ایک راز ہے اس کو 16641 بار اس طرح پڑھو کہ 129 دانے کی تسبیح کو 129 بار پڑھو اور ہر تسبیح کے بعد کہو لَا تُدْرِکُہُ الْاَبْصَارُ وَھُوَ یُدْرِکُ الْاَبْصَارَ وَھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ تو وہ اپنی حاجت کو پا لے گا۔(از:منظور احمد شامی)

جنات سے نجات کا عمل (تجربہ شدہ' کامیاب شدہ) اگر کسی میں جنات کا اثر ہو تو یہ پڑھ کر پانی پلائے۔

پہلے الٓمّٓ کو 19 مرتبہ پڑھے پھر آیت الکرسی شروع کرے جب پہنچے وَلَا یَؤُدُہٗ حِفْظُھُمَا تو اس کو 1900 مرتبہ پڑھ کر آیت الکرسی مکمل کر دے' پانی پر دم کر دے صبح و شام پانی پلائے اور سوا کلو سرسوں کا تیل لے کر ایک بڑی بوتل میں ڈال کر تو یہی پڑھے پہلے الٓمّٓ کو 19 مرتبہ پڑھے پھر آیت الکرسی شروع کرے جب پہنچے وَلَا یَؤُدُہٗ حِفْظُھُمَا تو اس کو 1900 مرتبہ پڑھ کر آیت الکرسی مکمل کر دے' پھر وہ تیل لگائے پورے جسم پر سر سے لے کر پاؤں کے ناخن تک' اگر ایک دن ایک مرتبہ لگائے تو 41 دن پورے اور اگر ایک دن میں تین مرتبہ لگائے' صبح' دوپہر' شام تو 19 دن پورے۔ جب تیل لگانا شروع کرے تو اس طریقے سے لگائے کہ جسم کا کوئی حصہ باقی نہ رہے' 5'7 منٹ رک کر پھر وہ تیل جو لگا ہوا ہے ایک تولیہ سے صاف کر لے اور تولیہ دھونا نہیں ہے اور جب 41 یا 19 دن پورے ہو جائیں تو ایک جگہ باہر لے جا کر اس تولیہ کو جلا دے۔عورت کیلئے ناپاکی کی حالت میں تیل نہیں لگانا اور صرف اور صرف پانی پینا ہے جو پڑھا ہوا ہے۔جب ناپاکی کے دن نکل جائیں تو پھر جتنے دن باقی رہتے ہیں تو وہ پورے کرے۔

پرہیز:۔انڈا' مچھلی' پیاز' لہسن' میت والے گھر میں نہ جائے اور نہ ہی میت والے گھر کا کچھ کھائے پیئے اور نہ ہی بچے کی پیدائش والے گھر میں جائے اور نہ اس کا کچھ کھائے پیئے اور بڑا گوشت سے پرہیز کرے۔اگر زیادہ تکلیف ہو جائے تو آیت الکرسی کا تعویز بنا کر گلے میں ڈال دے' آیت الکرسی کے تعویز کا طریقہ یہ ہے سب سے پہلے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھے پھر تین مرتبہ الٓمّٓ لکھے پھر آیت الکرسی لکھتا آئے جب پہنچے وَلَا یَؤُدُہٗ حِفْظُھُمَا پر تو اس کو 7 مرتبہ لکھے پھر پوری کر دے۔

(قربان علی ملک' محمد ارشد ملک' ٹنڈو آدم)

کھانسی سے نجات کیلئے آسان نسخہ

کھانسی تین حرفی لفظ ہے۔لیکن یہ ایسا خوفناک مرض ہے کہ انفرادی طور پر ہی تکلیف دہ نہیں ہے بلکہ وہاں تمام اہل خانہ کو بے چین کر دیتا ہے۔کھانسی کی تین اقسام ہیں' یہ آسان اور سستا نسخہ تینوں اقسام کی کھانسی کیلئے یکساں مفید ہے۔ایک پاؤ سونف لے لیجئے' اس کو باریک پیس لیں' جب کھانسی اٹھے تو چائے والا چمچ لیجئے اور ایک کپ چائے بنالیں' پہلے سونف کھالیں پھر چائے پی لیں کھانسی ٹھیک ہو جائے گی' میرا ذاتی

عینک اتر جائے گی:۔ بادام' مصری' سونف ہم وزن لیں ایک ایک چمچ صبح و شام کھانے سے نظر کا چشمہ کچھ عرصے بعد اتر جائے گا ضرور آزمایئے گا۔

تجربہ ہے کہ میری خطرناک کھانسی سونف چائے کے ساتھ کھانے سے ٹھیک ہوگئی۔

22 بیماریوں کیلئے انمول تحفہ:۔ چھ بیماریوں کیلئے ایک دوا بنایئے اور استعمال کیجئے زیادہ کامیابی آپ کو اس صورت میں ہوگی' نسخہ اطمینان سے پڑھیں' اعتماد اور مکمل یقین کے ساتھ اللہ سے دعا کر کے استعمال کریں' دیکھئے جس ذات نے بیماری دی ہے اسی ذات نے علاج بھی اپنے بندوں کیلئے بھیجا ہے' میں یقین سے آپ کو کہتی ہوں جتنا جلد افاقہ جڑی بوٹیوں کی دواؤں سے اور حکماء کے بتائے ہوئے نسخوں سے ہوتا ہے اتنا اضافہ آپ کو اسپیشلسٹ سے بھی نہیں ہوگا' پہلے نسخہ بنا لیجئے پھر اس کا استعمال بھی کیجئے۔ اشیاء:۔ میتھی دانہ آدھا پاؤ' کلونجی ایک چھٹانک' ریوند چینی ایک چمچ' چائے کی پتی خالص ایک چمچ اگر شہد کی مکھیوں کا چھتہ مل جائے جس سے شہد نچوڑ لیا ہو جسے موم کہا جاتا ہے وہ ایک عدد' اگر نہ ملے تو پھر دس عدد موم بتی لے لیں' ڈیزل آدھا لیٹر۔ میتھی دانہ' کلونجی' ریوند چینی' چائے کی پتی بہت باریک پیس لیں۔ اب آپ ڈیزل کو کڑھائی میں ڈال لیجئے۔ ڈیزل گرم ہوجائے تو اس میں موم یا موم بتی ڈال دیجئے گا اور پھر تمام باریک پسی ہوئی اشیاء اس کڑاہی میں ڈال دیجئے گا اور آنچ کم کردیجئے گا۔ دس منٹ تک آگ جلتی رکھیں پھر چولہا بند کردیجئے گا اور کڑھائی کو ڈھانپ دیجئے' 72 گھنٹے ڈیزل میں ان اشیاء کو پڑا رہنے دیجئے پھر اس کو ہلکا گرم کرکے کسی جار میں چھان کر رکھ لیجئے۔ اس کا استعمال درج ذیل ہے۔

1:۔ بچوں یا بڑوں کو نمونیا ہوجائے' خواہ سردی ہو یا گرمی یہ تیارشدہ دوا پسلیوں' پیٹ پر' پوری ٹانگوں پر مل دیجئے' ہر 8 گھنٹے بعد یہ دوا استعمال کرائیں' 72 گھنٹے بعد نمونیہ ٹھیک ہوجائے گا۔ 2:۔ اگر پیٹ میں درد ہے تو تین گھنٹے کے وقفے سے یہ دوا پیٹ پر ملیں شفا پائیں گے۔ 3:۔ بعض اوقات شدید قبض ہوجاتا ہے اور انیما کرنے کی ضرورت ہوتی ہے' روئی پر اچھی طرح یہ دوا لگا کر استعمال کرا دیجئے گا انیما کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ 4:۔ گلے میں ورم ہے یا ناک پر ورم ہے' تو ٹھوڑی اور گردن پہ اپنے دونوں ہاتھوں سے اچھی طرح یہ دوا لگائیں' اگر سخت گرمیاں ہیں تو گردن پر ہاتھوں سے اچھی طرح یہ دوا لگائیں اگر سخت سردیاں ہیں تو گردن پہ گرم پٹی باندھ لیں' ایک ہفتے تک اس دوا کو استعمال کریں' آپ حلق کے اندر کڑواہٹ محسوس کریں گی لیکن پریشان نہ ہوں۔ 5:۔ اگر گلا بیٹھ گیا ہے تو بھی یہ دوا لگانے کیلئے استعمال کریں' گلا ٹھیک ہوجائے گا۔

6:۔ اگر جوڑوں میں درد ہے تو یہ نسخہ اکسیر ہے' گھٹنے کی مالش کریں' اگر سردی ہے تو منی کیپ کا استعمال کریں' ہاتھ اور کہنیوں کی مالش کریں' گردن میں درد ہے تو اس دوا سے مالش کریں' چند منٹ میں ٹھیک ہو جائیگا۔ 7:۔ اگر فریکچر ہوجائے تو اس دوا سے مستقل مالش کریں اور پھر یہی دوا لگا کر گرم پٹی باندھ دیجئے گا' حال میں 16 سال کے بچے کے پاؤں میں فریکچر ہوگیا اور صرف اس دوا سے اللہ نے شفاء دی۔ 8:۔ اگر بچے کی پیدائش سے قبل پیٹ کی مالش کر دی جائے اور دوا کو پھر استعمال کروا دیا جائے' پیدائش با آسانی ہوجاتی ہے۔ 9:۔ اگر کانوں میں درد ہے یا بند ہیں' کانوں کے پیچھے اس دوا کی صبح وشام مالش کریں ٹھیک ہوجائینگے۔ 10:۔ اچانک کھانسی ہو یا سانس رک جائے فوراً یہ دوا ٹھوڑی کے نیچے اور گردن پہ ملیں' کھانسی رک جائے گی' سانس صحیح ہوجائے گی۔ 11:۔ اکثر پھندا لگ جاتا ہے' وہ بہت تکلیف دہ عمل ہے' اگر پھندا لگ جائے تو بھی یہ دوا لگائیں جلدی طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔ 12:۔ سردیوں میں بچوں کو تین دن بعد مالش کریں بچوں کو کبھی نزلہ' بخار اور کھانسی نمونیہ نہیں ہوگا۔ شدید سردی ہو تو بچوں کو ہر روز مالش کردیں کبھی آپ کو ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا پڑے گا۔ بچے کبھی بیمار نہیں ہونگے۔ یاد رہے مالش ہمیشہ رات کو کریں۔ 13:۔ اگر گردن میں درد ہے' یا جھٹکا آ گیا ہے اس دوا سے ایک ہفتہ مالش کریں' کبھی گردن میں تکلیف نہیں ہوگی۔ 14:۔ اگر مہروں کے درد کا مسئلہ ہے تو مستقل اپنے کندھوں کی مالش کریں' حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔ 15:۔ یاد رکھئے یہ دوا سردیوں میں مسلسل استعمال سے بے حد فائدہ پہنچاتی ہے۔ 16:۔ خاص طور پر دمے کے مریض' سینے اور گردن کی مالش کریں' دمہ ٹھیک ہو جائے گا۔ گلے کی نالیاں اگر بند ہوگئیں ہیں تو کھل جائیں گی۔ میرا خصوصی پیغام ہے بزرگوں کیلئے' سردی ہو یا گرمی وہ خود اپنے گھٹنوں کی اور گردن کی مالش کیا کریں' خاص طور پر پورے ہاتھ اور بازو کی اس کے استعمال سے کبھی بیماری اور سردی نہیں لگے گی' رگیں خشک نہیں ہوں گی' ورم نہیں ہوگا۔ 17:۔ ناف کا مسئلہ کثرت سے خواتین کو ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ کہا جاتا ہے ناف ہوگئی' ناف جب ہوتی ہے اس کے درد کی شدت جان لیوا ہوتی ہے' جب ناف ہو جائے تو تین دن مالش کریں' صبح نہار منہ' شام کھانے سے قبل' ناف کا مرض نہیں ہوگا۔ 18:۔ مخصوص ایام میں خواتین اور بچیوں کو شدید تکلیف کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ اس دوا کی پورے پیٹ اور گھٹنوں تک مالش کریں' ہمیشہ کیلئے تکلیف ختم ہوجائے گی۔ جو بہنیں مستقل مزاجی سے یہ دوا استعمال کریں گی انہیں خبر بھی نہیں ہوگی ہمارے ایام کب آئے اور کب ختم ہوئے۔ 19:۔ اگر چہرے پہ دانے نکل آئیں' خواہ جتنا بھی باریک یا بڑا دانہ ہو' ایک ماچس کی سینک لیں اور اس پہ یہ دوا لگائیں اور اس پھنسی یا دانے پہ لگالیں۔ چند منٹ میں یہ دوا اندرونی مواد نکال دے گی اور اگر پھوڑے اور پھنسی نکلتے ہوں تو دوا زیادہ مقدار میں لگائیں' ایک بار ٹھیک ہونے کے بعد دوسری بار کبھی پھوڑے اور پھنسی کا مرض نہیں ہوگا۔ 20:۔ پاؤں کی انگلیوں میں انفیکشن ہے تو یہ دوا لگائیں' انفیکشن ٹھیک ہوجائیگا۔ 21:۔ اگر گلے میں کوئی چیز اٹک جائے تو اس دوا سے مالش کریں وہ چیز گلے میں سے نکل جائے گی' انشاء اللہ۔ 22:۔ اگر بچے کی پیدائش کے فوراً بعد پورے جسم کی 21 دن اس دوا سے مالش کرلیں جسم میں کبھی درد نہیں ہوگا۔

یہ نسخہ مجھے بہت دعاؤں کے بعد ملا' طویل عرصے میں نے انتظار کیا' بڑے وظائف کئے' یہ نسخہ کسی اللہ والی نے عطا کیا۔ اللہ ان پر اپنی رحمت کی بارش کرے آمین۔ یہ خاتون مدوائف تھیں' گویا حکمت کی کتاب تھیں' مخلص تھیں ان کے ہاتھ میں بے حد شفاء تھی۔ اپنی زندگی میں انہوں نے نسخے تقسیم نہیں کئے۔ جب وہ خاتون بے حد علیل ہوئیں تو انہوں نے یہ نسخہ تفصیل سے لکھوادیا۔ یہ نسخہ میرے پاس طویل عرصہ رہا۔ سوچتی رہی یہ نسخہ کونسے حکیم صاحب کے حوالے کروں جو اس کا حق ادا کرسکے۔ جتنا عرصہ میرے پاس یہ نسخہ رہا اللہ مجھے معاف فرمائے۔ اب یہ ذمہ داری ماہنامہ عبقری والوں کی ہے۔

(اُم ابوذر' بہاولنگر)

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

(معذرت):۔ اشد مصروفیات کی وجہ سے حکیم صاحب سے کچھ عرصہ فون پر رابطہ ممکن نہ ہوگا لہٰذا قارئین نوٹ فرمالیں جیسے ہی دوبارہ سلسلہ بنے گا قارئین کو اطلاع کردی جائے گی جس کے لئے قارئین سے معذرت ہے۔

☆ وہ شخص عقلمند نہیں جو دنیا کی لذتوں سے خوش اور مصیبتوں سے مضطرب ہو ☆ نیکی پوشیدہ کرو جس طرح برائی پوشیدہ کرتے ہو۔

اخروٹ سے پیچیدہ امراض کا شافی علاج

عابد علی، کراچی

اخروٹ موسم سرما میں استعمال ہونے والے خشک میوہ جات میں اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے بڑی اہمیت کا حامل ہے مگر اطباء کرام اخروٹ کا چھلکا' پتے اور جڑ وغیرہ بھی مختلف امراض میں دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

سردیوں کے آغاز کے ساتھ ہی خشک میوہ جات کا استعمال شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی خشک میوہ جات میں ایک اخروٹ ہے جس کا مغز بڑے شوق سے استعمال ہوتا ہے۔ جو بہت توانائی بخش اور مفید ہے۔ مغز کو طبعی حالت میں استعمال کرنا چاہیے۔ جب اس کا پھل اکٹھا کیا جاتا ہے تو اسے استعمال نہیں کیا جاتا کیونکہ اس وقت ان میں دودھ جیسی رطوبت ہوتی ہے جسے کچا پھل بھی کہتے ہیں۔ تین ماہ کے بعد یہ دودھ جیسی رطوبت جم کر مغز بن جاتی ہے۔ جسے مغز اخروٹ کا نام دیا جاتا ہے۔ عام طور پر اخروٹ کا مغز ہی استعمال ہوتا ہے۔ اخروٹ کے مغز کا مختلف طریقوں اور امراض میں استعمال کا طریقہ درج ذیل ہے۔

تقویت دماغ اور اعصاب کیلئے:۔ مغز اخروٹ دماغ اور اعصاب کو طاقت و توانائی بخشتا ہے دو اخروٹوں کا مغز نکال کر مویز منقیٰ کے ساتھ پیس کر روزانہ صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جانا مفید ہے اس طرح دماغ اور اعصاب کو طاقت ملتی ہے جس سے سر درد اور یادداشت بہتر ہوتی ہے اور عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے۔ **چہرے کی چھائیاں:۔** اخروٹ کا مغز جو پرانا ہو جائے چبا کر خراب زخموں اور ناسور کیلئے لگانا مفید ہے۔ تازہ مغز اخروٹ کا لیپ لگانے سے چہرے کی چھائیوں کو فائدہ دیتا ہے۔ **فالج اور لقوہ:۔** مغز اخروٹ اپنی گرم تاثیر کے سبب سرد امراض میں مفید ہے۔ یہی وجہ ہے شدت سردی سے ہونے والے امراض وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) اور فالج و لقوہ میں مغز اخروٹ اور زیرہ سیاہ برابر وزن پیس کر شہد ملا کر جسم پر مالش کریں اور پھر چت لٹا کر اوپر لحاف اوڑھا دیں یہاں تک کہ پسینہ آ جائے پھر جسم کو خشک کر کے سرد ہوا سے بچا کر اسے محفوظ الگ کمرے میں رہنے کی تاکید کریں۔ چند دنوں میں بہتری آ جائے گی۔ **بدہضمی:۔** نظام ہضم کی اصلاح کیلئے اخروٹ کے مغز پیس کر ناف پر لیپ کریں تو مروڑ رک جاتے ہیں۔ مغز اخروٹ کچھ عرصہ سرکے میں بھگو کر رکھنے کے بعد استعمال کیا جائے تو معدہ کی کمزوری میں فائدہ دیتا ہے چونکہ مغز اخروٹ دیر ہضم ہوتا ہے اس لئے اسے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے اس میں تیل کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے جلد خراب ہو جاتا ہے چنانچہ زیادہ عرصے تک رکھنے کے بعد استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ **باؤلے کتے کا زہر:۔** مغز اخروٹ اور پیاز کو ہم وزن ملا کر تھوڑا سا نمک ملا کر باؤلے کتے کے کاٹے پر لگانے سے اس کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔ **مغز اخروٹ کا مربہ:۔** یہ مربہ سرد مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے' سرد امراض میں جلدی افاقہ ہوتا ہے اور جگر کی برودت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کی تیاری کا طریقہ یہ ہے کہ اخروٹ کا تازہ مغز لے کر اوپر کا باریک چھلکا بالکل ہٹا کر مٹی کی ہانڈی میں بھر کر ان کے اوپر تک پانی بھر دیں' نمک ڈال دیں چوبیس گھنٹے بعد نکال کر پانی سے صاف کر لیں اور سائے میں خشک کر کے شہد کا شیرہ بھر دیں کہ مغز ان کے نیچے ڈوب جائے اب انہیں مرتبان میں رکھ کر استعمال کریں۔ **اخروٹ کے چھلکے:۔** تازہ اخروٹ کے چھلکے جو سبز ہوتے ہیں کو اتار کر منجن کے طور پر استعمال کریں جس سے دانت صاف چمکدار ہو جاتے ہیں اور مضبوط ہوتے ہیں' خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ ہمارے ہاں لوگ پہاڑی مقامات سے تازہ اخروٹ لا کر بزرگ خواتین کو تحفے میں دیتے ہیں جو وہ دانتوں کو صاف کرنے کیلئے استعمال کرتی ہیں۔ مغز اخروٹ کے منجن میں مزید یہ اجزاء بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ اخروٹ کے خول 200 گرام' سفید صندل 2 گرام' پھٹکڑی بریاں 5 گرام' خوردنی نمک 5 گرام' لونگ 10 گرام' مشک کافور 2 گرام' ان سب اجزاء کو پیس کر خوب باریک کر لیں اور چھان کر بطور منجن استعمال کریں۔ رات سونے سے قبل اس منجن کا استعمال کریں یہ منجن دانتوں کے جملہ امراض میں مفید ہے۔ پائیوریا سے بچنے کیلئے اخروٹ کی جڑ کی مسواک بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ اخروٹ کے بیرونی سبز چھلکے کو پانی میں جوش دے کر اس میں تھوڑا نمک ملا کر کلی کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ **بواسیر:۔** اخروٹ کی جڑ کو زیتون کے تیل میں جوش دیں کہ گل جائے پھر بواسیر کے مسوں پر لگا لیا کریں۔ **کھانسی اور گلے کے امراض:۔** بھنے ہوئے مغز اخروٹ کے ساتھ دو گرام ست ملٹھی' مغز کدو پانچ عدد اور گوند کیکر 3 گرام ملا کر شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی اور گلے میں مفید ہے۔ **اخروٹ کا تیل:۔** اخروٹ میں روغن کی مقدار باقی خشک میوہ جات کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کافی گرم ہوتا ہے' اس کے مساج سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے جس سے پٹھوں میں موسم سرما میں ہونے والے درد کو فائدہ ہوتا ہے اور فالج میں بھی مفید ہوتا ہے۔ اخروٹ کا تیل اور زیتون کا تیل باہم ہم وزن ملا کر سر میں لگانا جوئیں ختم کرتا ہے۔

ظالم سے محفوظ رہنے کا عمل

یہ عمل اس آدمی کیلئے ہے جو بالکل بے گناہ ہو اور امن و صلح کی ہر کوشش کر چکا ہو اور بھلائی اور اچھائی کی ہر کوشش کے بعد وہ آدمی جس کو ظالم بے جا تنگ کر رہا ہو تو اس کیلئے اس عمل کی اجازت ہے۔ ورنہ پچھتانا پڑے گا۔ عمل یہ ہے کہ پہلے اس عمل کی زکوٰۃ اپنے پیر و مرشد یا استاد سے لے کر عمل شروع کریں۔ سب سے پہلے گیارہ مرتبہ آیت الکرسی' چاروں قل شریف پڑھ کر دن کے وقت قبرستان میں کسی قبر کے نزدیک بیٹھ کر اپنے اردگرد حصار کھینچ لیں پھر عمل شروع کریں۔ نوچندی اتوار یا جمعرات کو عمل شروع کریں۔ پرہیز لہسن' پیاز' دھنیا' گوشت سے کرنا ہے۔ ہر روز کوئی بھی وقت مقرر کر لیں پھر ہر روز اسی وقت جا کر عمل شروع کرنا ہے۔ بہتر وقت عصر کے بعد کا ہے۔ اگر زکوٰۃ کے بغیر بھی عمل کریں تو کام آئے گا' لیکن زکوٰۃ کے بعد تو نور علی النور یعنی فوری اثرات کا حامل ہے۔ لیکن سب سے اہم چیز کسی اللہ والے سے اس عمل کی اجازت لینی ہے۔ 313 مرتبہ اول آخر درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھ کر دائرہ یعنی حصار کھینچ کر رائی یا سرسوں کا بیج 313 مرتبہ سورۃ قریش پڑھ کر ہر روز اس بیج پر دم کرنا ہے۔ اس کے بعد یہ بیج ظالم کی طرف پھینکنے کی دیر ہے۔ ناجائز جگہ ہرگز ہرگز استعمال نہ کریں ورنہ پچھتانا پڑے گا۔ اگر زکوٰۃ کے بغیر عمل کریں تو یہ طریقہ ہے کہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ سورۃ قریش پڑھا کریں اس عمل سے آپ پر کسی دشمنی کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ اگر کوئی دشمن بار بار ناجائز تنگ کر رہا ہو تو دشمنی ختم ہونے تک بعد نماز عشاء دشمن کا تصور کر کے 101 مرتبہ سورۃ قریش پڑھ کر سو جائیں۔

(محمد ساجد اللہ سیفی)

(بقیہ: جنات سے ملاقات)

اس نے جنات سے کہا کہ سلیم بچہ ہے آپ اسے معاف کر دیں' اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو میں عمل کے ذریعے آپ سب کو قید کر دوں گا۔ آواز آئی کہ ہم اس کو نہیں چھوڑیں گے۔ ہاں اتنا کر سکتے ہیں کہ اس کی جان نہ لیں مگر یہ بے ہوش ہی رہے گا۔ بوڑھی اماں نے نذیر سے کہا کہ یہ جنات ایسے نہ مانیں گے ان کو سزا دینا ہی پڑے گی۔ میں نے عمل کے ذریعے سے سلیم کی جان تو بچالی ہے مگر اسے ہوش میں نہیں لا سکتی۔ نذیر عمل شروع کرنے کیلئے بیٹھا ہی تھا کہ آواز آئی "ٹھہر جاؤ ہم اسے چھوڑ دیتے ہیں مگر مشروط طور پر" کیا شرط ہے تمہاری' نذیر بولا۔ "یہ بچے دوبارہ اس طرف نہ آئیں اور تین دن تک ہمیں دیسی مرغ کی بریانی کھلائی جائے' جس جگہ بچوں نے پیشاب کیا ہے اس جگہ نئی مٹی ڈال دی جائے"۔ بوڑھی اماں بولی کہ ہمیں تمہاری شرط منظور ہے۔ تھوڑی دیر بعد سلیم کو ہوش آ گیا تب سب کی جان میں جان آئی۔ اگلے دن درختوں کے قریب نئی مٹی ڈال دی گئی اور تین دن تک دیسی مرغ کی بریانی پکا کر درختوں کے قریب رکھی گئی۔ تھوڑی دیر بعد برتن سے بریانی غائب ہو جاتی۔ لگتا تھا کہ وہ جنات بھی بڑے چٹورے تھے۔ سلیم صاحب کہتے ہیں کہ آج بھی ان درختوں کے قریب کوئی نہیں جاتا۔

بوڑھے گورکن کے انکشافات

سید واجد حسین بخاری

بوڑھے گورکن سے قبر کی کھدائی کرتے ہوئے مشرقی دیوار میں سوراخ ہوگیا اور اس میں سے یکدم خوشبو اور ٹھنڈی ہوا آنے لگی۔ گورکن کہتا ہے کہ ڈرتے ڈرتے جھانک کر دیکھا تو قبر میں ایک عورت کی میت پڑی تھی اور اس کے منہ کے پاس تازہ انگور کا گچھا لٹک رہا تھا

کائنات میں دو نظام' دو عالم چل رہے ہیں' ایک وہ نظام ہے جو ظاہری آنکھ سے نظر آتا ہے۔ آنکھ ظاہری چیز کو دیکھنے کے بعد دماغ کو پیغام بھیجتی ہے اور دماغ اس کے بارے میں رہنمائی کرتا ہے۔ گویا ہمارا سارا دارومدار صرف آنکھ اور دماغ پر ہے۔ یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ کائناتی نظام بہت وسیع ہے مگر انسانی عقل بہت محدود ہے۔ ہر کوئی فزکس میں PHD نہیں کرسکتا۔ ہر کوئی کیمسٹری یا بائیولوجی میں اکٹھے PHD نہیں کرسکتا۔ اگر فزکس پر لیکچر دینا ہو یا کسی سائنس کے مضمون کی بابت کوئی بات کرنی ہو تو پہلے اس سے ڈگری پوچھی جاتی ہے اس کا تجربہ پوچھا جاتا ہے' پھر اس کی بات کو تسلیم کیا جاتا ہے۔ مگر ہم اللہ کے نظام پر تبصرہ کرنا اپنا حق سمجھتے ہیں۔ چاہے ہمیں اس بارے میں کوئی علم ہی نہ ہو مگر اپنی علمیت ضرور جتاتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے۔ اسی طرح قبر کے واقعات کا بھی انسانی عقل احاطہ نہیں کرسکتی مگر بعض واقعات ایسے ہوتے ہیں جنہیں انسان اپنی آنکھ سے دیکھتا ہے اور کانوں سے سنتا ہے مگر تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ مگر یہ بات تسلیم کرنا پڑے گی اور احادیث مبارکہ سے بھی ثابت ہے کہ قبر کا ایک علیحدہ نظام موجود ہے۔ یہ ایک سچا واقعہ ہے' جو قبر کھودنے والوں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ قبر کھود رہے تھے' سخت گرمیوں کے دن تھے' زمین بڑی سخت تھی اور قبر کھودنے میں سخت تنگی پیش آرہی تھی اور عجیب طرح کی بے چینی تھی اور قبر کھودنے والا بوڑھا گورکن تھا اور اسے تقریباً سب قبروں کی بابت علم تھا کہ یہ کس کی قبر ہے۔ ادھر میت والے چکر لگا رہے تھے کہ جلد کرو۔ بوڑھا گورکن تھوڑی دیر بعد آرام کرنے کے بعد تازہ دم ہوکر دوبارہ قبر کی کھدائی کرنے لگا تو اب قبر جلدی جلدی خود بخود بننے لگی اور مشرقی دیوار میں اچانک سوراخ ہوگیا اور اس میں سے یکدم اتنی خوشبو آنے لگی اور ٹھنڈی ہوا آنے لگی کہ ساری تھکاوٹ دور ہوگئی اور خوشبو ایسی کہ دنیا کی محسوس نہیں ہوتی تھی۔ گورکن کہتا ہے کہ ڈرتے ڈرتے اس سوراخ میں سے جھانک کر دیکھا تو قبر میں ایک عورت کی میت پڑی تھی اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ ابھی دفن کی گئی ہے اور اس کے منہ کے پاس تازہ انگور کا گچھا لٹک رہا تھا اور اس کا رس ٹپک ٹپک کر اس میت کے منہ میں جارہا تھا' وہ کہتا ہے کہ اس نے فوراً اس قبر کو بند کردیا اور نئی قبر کو تیار کرلیا اور میت کو دفن کردیا گیا۔ اب اس بوڑھے گورکن نے اپنے ذہن پر زور دینا شروع کیا کہ یہ پرانی قبر کس کی ہے۔ مگر اس کے اپنے ہوش سے پہلے کی قبر تھی' اس نے گاؤں کے بوڑھوں سے بھی پوچھا کہ یہ پرانی قبر کس کی ہے مگر کسی کو کچھ یاد نہیں تھا۔ پتہ نہیں یہ قبر کتنے سال پرانی تھی مگر حقیقت تھی یقیناً کسی نیک ہستی کی قبر تھی۔

☆☆ تیری جرأت کو سلام ☆☆

اسلام اور کفر کی جنگ تھی' ایک بار ایسا ہوا کہ حضرت علیؓ دشمنوں میں گھر گئے۔ مگر ان کی بہادری پر دشمن بھی اش اش کر اٹھا۔ ایک دشمن نے موقع پا کر پیچھے سے اچانک حملہ کرنا چاہا۔ شیر خدا حضرت علیؓ سمجھ گئے اور آپ نے پلٹ کر دفاعی وار کیا۔ یہ ایسا بھرپور وار تھا کہ دشمن کی تلوار کے ٹکڑے ٹکڑے ہوگئے۔ تلوار دشمن کے ہاتھ سے نکل گئی اور وہ نہتا ہو چکا تھا۔ مگر گھبرا کر بھاگا نہیں بلکہ کہنے لگا علی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) مجھے تلوار دو تو میں اب بھی مقابلہ کرنے کو تیار ہوں۔ حضرت علیؓ کی بہادری پر غور کریں' آپؓ نے اپنی نہایت نفیس تلوار دشمن کے حوالے کردی اور خود نہتے ہوگئے۔ اس پر دشمن ہکا بکا رہ گیا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ یہ ماجرا کیا ہے۔ میں تو اس تلوار سے حضرت علیؓ کے ٹکڑے ٹکڑے کرسکتا ہوں۔ یہ سوچ سوچ کر دشمن حیران و پریشان تھا کہ بمشکل اس کی زبان سے نکلا' اے علیؓ! تم نے تلوار مجھے دے دی۔ خود نہتے ہو گئے۔ اب تم کیا کرو گے؟ دوستو! حضرت علی کے جواب پر غور کرو۔ فرمایا' "آج تک ایسا کبھی نہیں ہوا ہے کہ کسی نے مجھ سے کچھ مانگا ہو اور میں نے دینے سے انکار کیا ہو"۔ دوستو اس جواب پر دشمن مغلوب ہوگیا اور کہا مرحبا' مرحبا' اے علیؓ میں تمہاری جرات اور شرافت کے سامنے اپنا سر جھکاتا ہوں۔ (عابد محمود' صادق آباد)

(بقیہ: گھریلو الجھنوں کا خاتمہ) باعث برکت ہے۔ جب سے ماہنامہ عبقری نے روحانی محفل کا اہتمام شروع کیا ہے تب سے فیوض و برکات بہت بڑھ گئے ہیں اور عجیب فوائد ملنے لگے ہیں۔ دو تین دن پہلے رات سونے سے آنکھ کھلی تو آسمان سے دو سفید رنگ کے پرندے اترتے دیکھے یوں لگ رہا تھا جیسے وہ سیڑھیوں سے اتر رہے ہوں۔ کافی نیچے آکر وہ غائب ہوگئے۔ سوچنے کا موقع نہیں ملا پھر آنکھ لگ گئی اور پھر صبح کھلی تہجد کی نماز سے فارغ ہوئی تو اس واقعے کا خیال آگیا کہ وہ کون تھے اور کہاں گئے سارا دن یہی سوچتی رہی۔ رات پچھلے پہر مجھ پر پانی کے قطرے گرتے ہیں اگرچہ روزانہ نہیں ہوتا۔ رات تہجد کے لئے اٹھی تو بھی یوں لگا جیسے قطرے گر رہے ہیں۔ میرے چہرے اور بازوؤں پر ہلکی سی نمی تھی۔ حکیم صاحب آپ کے فیض کی بدولت اور روحانی محفل کی برکت سے مجھے جو کچھ ملا اور مل رہا ہے اس پر بہت خوش ہوں میرا غصہ پہلے سے کم ہوا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کی دعاؤں سے اس بری عادت پر بھی قابو پالوں گی۔ میں نے حضور انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا چار مرتبہ دیدار کیا ہے۔ میری شدید خواہش ہے اب دیدار نصیب ہو تو آپ کالی کملی اوڑھے ہوئے ہوں۔ دعا کیجئے گا پوری ہوجائے۔ آمین۔ اللہ سے دعا ہے کہ آپ کے درجات میں مزید بلندیاں عطا فرمائے کامرانیاں ہمیشہ آپ کے قدم چومیں صحت و تندرستی کے ساتھ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے اور رسالے کو بھی دن دگنی رات چوگنی ترقی عطا فرمائے اور اسے آپ کیلئے صدقہ جاریہ بنائے۔ آمین۔

حکماء کی حکمت آمیز باتیں

☆ دل آزاری بڑی مصیبت ہے۔ (بوعلی سینا)

زندگی میں تین چیزیں سخت ہیں' فاقہ کشی' ذلت قرض' شدت مرض۔ (بوعلی سینا)

☆ میری صحت مند زندگی کا راز کم کھانے' کم سونے میں ہے۔ (سعید احمد)

☆ طب و حکمت در حقیقت علماء کا شعبہ ہے۔ (حکیم الامت اشرف علی تھانوی)

☆ حکمت ایک درخت ہے اور زبان اس کا پھل ہے۔ (حکیم قاسم علی)

☆ صبح وسویرے گھڑے سے پانی کا استعمال پیٹ کی بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ (حکیم زین العابدین)

☆ لیٹ کر پڑھنا اور بلاوجہ چشمے کا استعمال خود کو اندھا کرنے کا آسان طریقہ ہے۔ (حکیم ملک بشیر احمد)

☆ گرمی کے بخار کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا کرو۔ (حکیم محمد الیاس)

☆ نہایت خوشحالی اور نہایت بدحالی برائی کی طرف لے جاتی ہے۔ (بوعلی سینا)

(سمعیہ کلثوم' چھنی تاجہ ریحان)

بوڑھوں' بچوں اور جوانوں کے لئے

عبدالماجد' پشاور

بڑھاپے میں تندرستی کا انوکھا راز

صدر ماؤزے تنگ نے صبح کی ورزش کو لازمی قرار دیا تو ہر چینی مرد و عورت نے واقعی اسے اپنے لئے لازمی قرار دے دیا۔ لوگ کھیتوں' میدانوں یہاں تک کہ چلتی ریل گاڑیوں میں موزوں و مناسب ورزش وقت مقررہ پر کرنے لگے

کھیل اور ورزش کا شوق ملک ملک بڑھ رہا ہے' کیوں کہ اچھی صحت اور توانا و سرگرم زندگی کا راز یہی ہے کہ ورزش کی جائے اور صحت بخش غذا کھائی جائے۔

چین کی مثال ہمارے سامنے ہے۔ پاکستان کے قیام کے بعد ایشیا کے جس بڑے غلام و بد حال ملک نے آزادی حاصل کی وہ چین ہی تھا۔ زخموں سے چور' درماندہ و پریشان حال اس ملک نے ہمارے دیکھتے ہی دیکھتے زندگی کے ہر شعبے میں ناقابل یقین اور مثالی کامیابیاں حاصل کیں۔ اس کے راہنماؤں نے اپنی قوم کو سب سے پہلے تعمیر نو کیلئے صحت و توانائی کی بحالی کی ضرورت کا احساس دلایا اور خود اس راہ پر چل کر اسے بالآخر ترقی و کامیابیوں سے ہم کنار کیا۔ تعمیر و ترقی کے لئے ان کے پاس موٹر کاریں برائے نام تھیں۔ انہوں نے سائیکلوں سے فاصلے طے کرنے کا عزم کیا اور وزیر اعظم بھی اپنے دفتر سائیکل پر آنے جانے لگے۔ گاڑیاں انہوں نے انجینئروں کیلئے مخصوص کر دیں تاکہ وہ دور دراز کے فاصلے جلد طے کر سکیں۔ سادہ لباس اور سادہ غذا اختیار کی تاکہ غیروں سے مانگ کر کھانے اور اپنی خود مختاری اور قومی حیثیت کا سودا کرنے کی نوبت نہ آئے۔ صدر ماؤزے تنگ نے صبح ورزش کو لازمی قرار دیا تو ہر چینی مرد و زن نے واقعی اسے اپنے لئے لازمی قرار دے دیا۔ لوگ کھیتوں' میدانوں یہاں تک کہ چلتی ریل گاڑیوں میں موزوں و مناسب ورزش وقت مقررہ پر کرنے لگے۔ اس دور کے سفر نامے پڑھیے تو حیرت ہوتی ہے کہ ورزش کا وقت آتے ہی گاڑیوں میں لگے پبلک ایڈریس سسٹم کے ذریعے سے مسافروں کو ڈبوں میں سیٹوں پر اور راہداریوں میں ہلکی پھلکی ورزشیں کرنے کی ترغیب دی جاتی تھی۔ اسی طرح انہیں پیراکی سیکھنے کی ترغیب دی گئی تو کروڑوں افراد اپنے راہنماؤں کی قیادت میں دریاؤں اور جھیلوں میں تیرنے لگے۔ ان رہنماؤں میں سے اکثر ساٹھ سال سے زیادہ کی عمر کو پہنچ چکے تھے۔ خود ماؤزے تنگ نے اس کی قیادت کی اور ثابت کر دکھایا کہ ورزش کیلئے عمر کی کوئی قید نہیں۔ ہر فرد کی اصل ضرورت اور فرض یہ ہے کہ وہ خود کو ورزش کے ذریعے سے چست و توانا رکھے۔ آج بھی جن ملکوں میں اجتماعی ورزشیں مقبول ہیں وہاں ان میں ہر عمر کے افراد شرکت کرتے ہیں۔ امریکا میں گزشتہ دس سال کے عرصے میں واک کا شوق اتنا بڑھا کہ واکرز کلب قائم ہو گئے۔ ہندوستان میں صبح کے وقت کھلی فضا میں قہقہے لگانے کا سلسلہ شروع ہوا تو شہر شہر قہقہہ کلب بن گئے۔ دوڑنے کی ورزش مقبول ہوئی تو اس کے مقابلوں میں ہزاروں کی تعداد میں لوگ شریک ہونے لگے۔ کراچی کے ایک کمشنر نے ریٹائرمنٹ کے بعد اسلام آباد میں مرگلہ پہاڑیوں پر چڑھنے کا سلسلہ شروع کیا اور پھر اپنے ساتھ کوہ نوردی کی اس مشق میں سینکڑوں کو شامل کر لیا۔ اس میں بھی عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ قید اور ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ کے پاس قوت ارادی ہو۔ آپ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں کا اندازہ کر کے احتیاط اور مستقل مزاجی کے ساتھ دوڑنے کی مشق کریں اور اس میں بتدریج اضافے کا سلسلہ اس وقت تک جاری رکھیں کہ جب تک آپ اس سے لطف اندوز ہوں۔

اسی طرح نیو یارک کے ایک بڑے میاں کا حال بھی کچھ کم دلچسپ نہیں ہے کہ جنہیں دوڑتا دیکھ کر یہی کہنا پڑتا ہے کہ ''قابلِ صد رشکِ جوانی ہے بڑھاپا تیرا''۔

۷۹ سال کی عمر میں انہوں نے نیو یارک میراتھن ریس میں ۱۷ ہزار افراد کے ساتھ حصہ لیا اور ۲۶،۲ میل کا فاصلہ پانچ گھنٹے اور پچیس منٹ میں طے کیا جبکہ ان کا ارادہ یہ فاصلہ پانچ گھنٹوں سے کم وقت میں طے کرنے کا تھا لیکن بارشوں کی وجہ سے جگہ جگہ جمع پانی سے ان کے جوتے بھیگ گئے۔

ان جواں ہمت بزرگ کا نام نیٹ ہے اور بقول ان کے دوڑنے کی ورزش اختیار کرنے کا فیصلہ انہوں نے ۶۸ سال کی عمر میں کیا تھا' کیوں کہ اس عمر میں انہوں نے محسوس کیا تھا کہ وہ اب بوڑھے ہو رہے ہیں۔ انہیں اپنے تھکتے اور کمزور ہوتے جسم کو درست رکھنے کی فکر ہوئی۔ پچھلے ۲۵ سال سے وہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی تھے جبکہ ان کے ۴۰ سے ۵۰ سال عمر کے کئی شناسا اس عمر میں بھی جوگنگ کر رہے تھے۔ اسی فکر میں انہوں نے مختلف ورزشوں پر غور کیا' یہاں تک کہ دوڑ کے بارے میں کئی کتابیں پڑھ ڈالیں جن سے اندازہ ہو سکے کہ لوگ ۶۰ سال کی عمر میں بھی یہ ورزش اختیار کر سکتے ہیں جبکہ ان میں سے کئی نے یہ ورزش قلب کے حملے جھیلنے کے بعد اختیار کی تھی۔

انہوں نے بہت سوچ سمجھ کر اپنے گھر کے پچھلے صحن میں اس ورزش کے آغاز کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے اندازہ لگایا کہ گیٹ سے پچھلی دیوار تک ۸۰ چکر میں وہ ایک میل کا فاصلہ دوڑ سکتے ہیں۔ انہوں نے دھیرے دھیرے یہ ورزش شروع کی اور ایک میل دوڑنے لگے۔ جب یہ فاصلہ دوگنا کرنے کا ارادہ کیا تو گھٹنوں کے زخمی ہونے سے دوڑ کا سلسلہ چھ مہینوں کیلئے روکنا پڑا لیکن تکلیف دور کرنے کی فکر بھی لگی رہی۔ چنانچہ ورزشوں کے ماہر کے مشورے سے انہوں نے پٹھوں کے جوڑوں کو صحیح انداز میں پھیلانے اور سکیڑنے کے طریقے سیکھے تاکہ جوڑ زخمی نہ ہوں اور چھ ماہ بعد وہ دوبارہ دوڑنے لگے۔ اب وہ روز چھ میل کی دوڑ لگانے لگے۔ یہ سلسلہ جاری تھا یہاں تک کہ جب عمر ۷۵ سال ہو گئی تو ان کے ایک شریکِ دوڑ نے انہیں آدھی میراتھن دوڑ میں حصہ لینے کا مشورہ دیا۔ اس میں یہ نہ صرف شریک ہوئے بلکہ نصف کے بجائے پورا فاصلہ دو گھنٹے سات منٹ میں طے کر لیا۔ یہ کارکردگی کئی نوجوانوں سے بہتر قرار دی گئی۔ اس سال انہوں نے ایسے چھ مقابلوں میں شرکت کی اور اگلے سال سینئرز اولمپکس کی دوڑ ۱۰۰ درجے فارن ہائٹ گرمی میں مکمل کی یہاں تک کہ ۷۰ سے ۷۹ سال کی عمر کے لوگوں کی ایک دوڑ میں وہ اپنے گروپ میں چوتھے نمبر پر رہے۔

غذائی عادات:۔ اپنی ان کامیابیوں کی ایک وجہ وہ اپنی غذائی عادات کو بھی قرار دیتے ہیں۔ ان کے مطابق وہ گوشت نہیں کھاتے' جس کے نتیجے میں وہ پیٹ کی شکایات اور دیگر عام بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اب تو دوڑ کی وجہ سے ان کے معدے' جگر' آنتوں اور گردوں وغیرہ کی کارکردگی اور بھی بہتر ہو گئی ہے' یہاں تک کہ اب بلڈ پریشر سے بھی نجات مل گئی ہے۔ وہ اب اس کیلئے کوئی دوا نہیں کھاتے۔

اہم مشورہ:۔ مسٹر نیٹ کی بڑی خواہش ہے کہ دوسرے لوگ بھی ان کی طرح دوڑنے کی ورزش اختیار کر کے صحت مند اور توانا رہیں۔ اس سلسلے میں ان کا مشورہ ہے کہ ایسے افراد سب سے پہلے وارم اپ اور پٹھوں کی لچک بڑھانے والی مشقیں سیکھیں۔ ان کے مطابق دوڑنے کیلئے عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ ہر شخص دوڑ سکتا ہے۔ وہ ایسے کئی لوگوں کو جانتے ہیں کہ جنہوں نے ۱۸۰ اور ۹۰ سال کی عمر میں یہ ورزش شروع کی۔ یہ لوگ اگرچہ بہت تیز نہیں دوڑ سکتے لیکن پھر بھی میلوں دوڑتے ہیں۔ کم رفتاری کی وجہ سے ان کے جوڑ زخمی نہیں ہوتے اور انہوں نے ابتداء' تھوڑے فاصلوں اور کم رفتاری سے کی ہے۔ دوڑ کے سلسلے میں وہ مناسب جوتوں کے استعمال کو بھی بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ اب آپ کا کیا ارادہ ہے؟ اپنے معالج کے مشورے سے بسم اللہ کیجئے۔

عقلمند انسان:۔ لائق آدمی کو خاندانی فضیلت کی ضرورت نہیں اور نالائق آدمی کو خاندانی فضیلت سے کوئی نفع نہیں پہنچ سکتا۔

جنات کا پیدائشی دوست

سلسلہ وار آپ بیتی (چوتھی قسط)

علامہ لاہوتی پُراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔
ماہنامہ عبقری کے اصرار پر قارئین کیلئے سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہونگے لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے۔

دورے' سر میں چکر' آپس میں نفرت' کدورتیں یہ سب کچھ بڑھتا چلا گیا۔لیکن انہوں نے ڈاکٹروں کی طرف رخ کیا' رب کی طرف رخ نہ کیا۔ ویسے بھی جس طرح انسانوں میں نیک و بد ہوتے ہیں۔ ہمارے جنات میں تو معاملہ اس کے برعکس ہے۔ وہاں بد زیادہ اور نیک کم ہیں کیونکہ جنات کی آبادی انسانوں سے کھربوں زیادہ ہے۔ اس لئے نیک بھی اربوں سے کم نہیں تو ہمارے شریر جنات حسین اور خوبصورت لڑکیوں کی طرف اور وہ خوبصورت لڑکیاں جو خود ننگے بدن اور ننگے سر رہتی ہوں' ننگے بدن سے مراد یہ موجودہ فیشنی لباس' باورچی جن کی آواز میں ارتعاش شروع ہوگیا۔ جیسے وہ تھک گئے ہوں' میں نے انہیں عرض کیا کہ کچھ پانی پیش کر دوں' فرمانے لگے نہیں پانی نہیں چاہیے کیونکہ مجھے پیاس نہیں' مجھے تو انسانوں پر غصہ آ رہا ہے کہ وہ ہماری شرارت کے دروازے کیوں کھولتے ہیں' بند کیوں نہیں رکھتے اور آسمان کی طرف گھورتے ہوئے بولے اس پیر صاحب اور بزرگ کے گھر کو ہم نے جی بھر کے ستایا' شاید ان کی دین اسلام کی طرف واپسی ہو جائے لیکن انہوں نے تدبیر اختیار کی کہ کسی طرح ان سے آفات ٹل جائیں وہ کیسے ٹل سکتی ہیں' ان آفات کی تو ہم دن رات خود نگرانی کر رہے ہیں۔ ایک بار ہم نے ان کا بچہ اٹھا کر دیوار سے مار دیا۔ اس کا سر پھٹ گیا' اس کی ایک آنکھ ضائع ہوگئی۔ ایک عامل نے کہا کہ تمہارے اوپر جادو ہے اور تمہارے گھر میں جنات ہیں۔ انہوں نے گھر میں حسب ترتیب سورۃ بقرہ پڑھنا شروع کردی اور آیت الکرسی کا ورد اپنے مریدین کے ذریعے کرانا شروع کردیا۔ خود پھر بھی نہ کیا۔ یہ کلام شریروں کیلئے ہے' ہم کوئی بدمعاش' شریر یا شیطان تھے جو ہم پر اثر کرے' ہمیں غصہ آیا کہ یہ خود اعمال اور رب کی طرف کیوں نہیں آتے لیکن محسوس ہوتا تھا کہ ان کے دل پر زنگ کچھ زیادہ لگ گیا تھا۔ ان کے اندر کے پردے اور دروازے بند ہوگئے تھے۔ ان کے کان صرف موسیقی سنتے تھے۔ باقی آوازوں کیلئے بند ہو گئے تھے۔

باورچی جن نے پہلو بدلا اب غصے سے ان کے منہ سے شعلے نکل رہے تھے اور آواز میں تلوار کی سی تیزی بڑھ گئی تھی۔ ادھر حاجی صاحب کے بیٹے عبدالسلام جن کی دلہن کی رخصتی کی تیاری ہورہی تھی۔ میں یہ سب منظر بھی دیکھ رہا تھا اور باورچی جن کی حیرت انگیز باتیں اور تجربات سن رہا تھا۔ اسی دوران ایک خوفناک دھماکہ ہوا اور ہر طرف سفید رنگ کا دھواں اور شور چھا گیا' میں چونک پڑا مجھے باورچی جن نے اپنے سینے سے لگا لیا اور تسلی دی کہ کچھ نہیں یہ دراصل دولہا اور دلہن کیلئے لاہوتی سواری آئی ہے۔ یہ اس کی آمد کی آواز ہے کہ اس کی رفتار بجلی سے زیادہ تیز اور کڑک سے زیادہ بھاری ہوتی ہے۔ یہ سواری صرف جنات کے سردار استعمال کرتے ہیں یہ سواری جنات کے علاوہ ایک اور عالم ہے اسکی بھی مخلوق ہے چونکہ سرداروں کے اس عالم سے رابطے ہوتے ہیں انہوں نے حاجی صاحب کے اعزاز میں یہ سواری بھیجی ہے یہ سواری اڑتی ہے۔ پھر حاجی صاحب مجھے لے گئے میں حیران ہوگیا اس کا منظر مجھے یاد آیا کہ جیسے کوئی بہت میلوں میں پھیلا ہوا کئی منزلہ ایک محل جس کی شکل تقریباً بحری جہاز سے ملتی جلتی تھی۔ ہر طرف اس کی روشنیاں اور قمقمے اور فانوس تھے۔ خوب چہل پہل تھی' وہ محل ہلکا ہلکا ایسے ہل رہا تھا جیسے بڑی کشتی پانی میں تیرتے ہوئے ہلتی ہے۔ حاجی صاحب مجھے کہنے لگے کہ اب ہم واپس بارات لے کر اسی لاہوتی محل میں جائیں گے۔ اس سے قبل ہم جن سواریوں پر آئے تو وہ سواریاں شروع سے اب تک دیکھ رہا ہوں اور تقریباً تمام بڑے جنات وہی سواریاں استعمال کرتے ہیں۔ ان کا کچھ حلیہ آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ گدھ نما بڑے جانور جو کسی بڑے ہوائی جہاز سے بھی بڑے ہوتے ہیں۔ جن کے بڑے بڑے سینکڑوں پر ہوتے ہیں۔ ہر پر میں ایک گھر نما کمرہ ہوتا ہے اور ایک کمرے سے دوسرے کمرے کے درمیان راستہ ہوتا ہے۔ یہ گدھ چھوٹے بھی ہوتے ہیں اور بڑے بھی' رفتار کا اندازہ آپ یوں لگا سکتے ہیں کہ آپ پاکستان کے کسی شہر یا میرے شہر سے مدینہ منورہ صرف 17 منٹ میں پہنچ جاتے ہیں۔ میرا حاجی صاحب اور صحابی بابا کے ساتھ سینکڑوں سفر' کئی شہروں اور مکہ مدینہ' بیت المقدس کے ہوئے ہیں یہ سب سفر لاہوتی ہوتے ہیں۔

ابھی چند ماہ پہلے کی بات ہے میں رات کو دیر سے سویا کہ میرا بچہ کان کے درد سے روتا رہا' سنت کے درجے میں دوائی ڈالی' دم کیا اسے سکون ہوا ابھی لیٹا ہی تھا کہ مجھے جبل کی آواز آئی یہ دراصل اطلاع ہوتی ہے کہ حاجی صاحب تشریف لاتے ہیں' میں اٹھا اور حیران ہوا اور پوچھا خیریت تو ہے کہ اچانک اتنی رات تشریف لائے تو فرمانے لگے کہ کملی والے محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے مدینہ آپ کو' مجھے اور صحابی بابا کو حکم ہوا ہے' میں اٹھا وضو کیا' کپڑے بدلے' خوشبو لگائی اور میرے پاس ایک جوتا ہے جو خالص حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے کی طرز کا بنا ہوا ہے پہنا اور ان حضرات کے ساتھ چل پڑا۔ میرے سرہانے چھوٹا کلاک پڑا ہوتا ہے وہ بھول کر جلدی میں کسی طرح جیب میں دوسرے سامان کے ساتھ آ گیا۔ جب رات کے وقت میں حرمین شریفین کی طرف سلام پڑھنے کیلئے گیا تو 18 منٹ گھر سے نکلے ہوگئے تھے تو وہاں میں نے کچھ دیر مراقبہ کیا' لازوال مناظر دیکھے' صلوٰۃ وسلام پڑھا پھر قبرستان جنت البقیع کے قبرستان گئے' تقریباً پونے دو گھنٹے وہاں رہے' پھر ہم واپس آئے۔ گھر آ کر دو نفل پڑھ کر میں لیٹ گیا۔ (جاری ہے)

بواسیر کا انتہائی سستا علاج

میں عرصہ چار سال سے خونی بواسیر کی مریضہ رہی' بیماری اتنی بڑھ گئی تھی کہ آپریشن کی نوبت بھی آگئی۔ یہ سب کچھ میرے منجھلے بیٹے کی پیدائش کے بعد ہوا' لہٰذا آپریشن کرایا لیکن بواسیر ختم نہ ہوئی۔ آپریشن سے پہلے بھی مجھے ایک حکیم صاحب نے یہ نسخہ بتایا تھا لیکن میں نے توجہ نہ دی پھر کئی جگہ پڑھا اور کئی لوگوں نے بتایا اور ایک سال سے استعمال کر رہی ہوں اور ہر وہ چیز جو منع ہوتی ہے بڑا گوشت تک کھا لیتی ہوں۔ میں نے اس کو نہایت موثر پایا اس کے اور بھی کئی فوائد ہیں۔ نسخہ یہ ہے کہ درخت نیم کی نمولیاں یعنی دھرکونے ایک پاؤ لے لیں ان کے مغز نکال کر ایک شیشی میں بھر لیں ایک مغز روزانہ ایک پاؤ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ (مسز یوسف' منڈی بہاؤالدین)

رزق میں اضافہ:۔ اکثر ذاتی قبل نماز فجر گھر کے سب گوشوں میں دس دس بار پڑھ کر پھونکیں سمت قبلہ کے داہنی طرف ہو اس سے شروع کرے تو وسعت رزق حاصل ہو۔ (عبقری 42)

محمد حاشر، اسلام آباد

جنگل کے بیوقوف جانور سے ملاقات

تیز دانت انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ ان پیلے پیلے اور مضبوط دانتوں سے یہ بے شمار نوخیز اور کارآمد پودے منٹوں میں کتر کر رکھ دیتا ہے۔ خارپشت نمکین اشیاء نہایت شوق سے ہڑپ کرتا ہے۔ صنوبر کے درخت کی چھال اس کی پسندیدہ غذا ہے

خارپشت خشکی پر رہنے والے اور کترنے والے چوپایوں کے گروہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کی پشت پر لمبے لمبے اور نوکیلے سے خار ہوتے ہیں' جنہیں عرف عام میں ''تکلے'' بھی کہا جاتا ہے۔ خارپشت کا دوسرا نام ''سیہہ'' بھی ہے۔ یہ جنوبی یورپ' افریقہ' انڈیا' ملایا اور ورنیو میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ آسٹریلیا میں یہ بالکل ناپید ہے۔ اپنی عادات و خصائل کے پیش نظر اس کا مسکن جنگل ہی ہوتا ہے۔ فطری طور پر یہ جانور تنہائی پسند ہے لیکن اسے گھر میں پالا نہیں جاسکتا۔ سردیوں میں لمبی تان کر سوتا ہے اور موسم گرما میں چست اور چاق و چوبند۔۔۔ دن کا بیشتر وقت سو کر گزارتا ہے اور رات کو شکار کیلئے نکلتا ہے۔ اس جانور کے خار اور دانت ہی اس کے وجود کے دو اہم حصے ہیں۔ یہ اسے جنگلی جانوروں میں ایک نمایاں مقام عطا کرتے ہیں۔ اس کے خاروں کی وجہ سے ماہرین حیوانات اسے زرہ بکتر میں ملبوس سپاہی کہتے ہیں اور سچی بات تو یہ ہے کہ جب اسے کسی قسم کا خطرہ درپیش ہو تو یہ اپنے خار جنگلی وحشیوں کے نیزوں کی طرح تان لیتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب کوئی جنگلی جانور یا شکاری کتا اس پر حملہ آور ہو تو یہ پیچھے کی طرف دوڑتا ہے۔ اس وقت اسکے خار عمودی حالت میں ہوتے ہیں اور نیزوں کی مانند تن جاتے ہیں اور اس طرح یہ خار حملہ آور کے منہ میں گھونپ دیتا ہے۔ اس کا یہ حملہ بڑا مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ایک عام اندازے کے مطابق خارپشت کے جسم پر خاروں کی تعداد تیس ہزار کے لگ بھگ ہوتی ہے۔ یہ اندر سے کھوکھلے' ان کے سرے سے سوئی کی طرح نوکیلے اور سوائے معدے اور ٹانگوں کے یہ جسم کے ہر حصے پر ہوتے ہیں' البتہ کمر پر سب سے زیادہ اور لمبے خار ہوتے ہیں۔ دُم پر بھی خار ہوتے ہیں مگر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر۔ چھونے میں یہ ہموار اور نرم' البتہ ان کے کنارے ذرا کھردرے ہوتے ہیں۔ اگر خوردبین سے ان کا معائنہ کیا جائے تو ان میں ان گنت گانٹھیں نظر آئیں گی۔ یہ جانور اتنا سادہ لوح ہے کہ جنگلی دنیا میں اسے ''جنگل کے بے وقوف جانور'' کے خطاب سے نوازا گیا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی ایسے جنگل کا تصور ممکن نہیں' جس میں خارپشت کا وجود نہ ہو۔ اس کی شکل و صورت نہایت مضحکہ خیز ہوتی ہے۔ جن دو چیزوں کے بغیر خارپشت کا وجود بے کار محض تھا' ان میں سے خاروں کا نام سرِ فہرست ہے اور دوسرا درجہ اس کے دانتوں کا ہے' جن کی ''خوبیوں'' سے آپ کو آگاہ کرنا ضروری ہے۔ اس کے آری کے دندانوں کی مانند تیز دانت انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ ان پیلے پیلے اور مضبوط دانتوں سے یہ بیشمار نوخیز اور کارآمد پودے منٹوں میں کتر کر رکھ دیتا ہے۔ خارپشت نمکین اشیاء نہایت شوق سے ہڑپ کرتا ہے۔ صنوبر کے درخت کی چھال اس کی پسندیدہ غذا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بہت سے درخت اور پودے بھی اس کی دسترس سے محفوظ نہیں۔ لمبے لمبے اور تیز پنجوں کے ذریعے درخت کے تنے پر چڑھ جاتا ہے اور کسی شاخ پر بیٹھ کر درخت کی چھال اور اس کی کونپلیں کترنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ اپنے پنجوں کو لوہار کے رندے کی طرح درختوں کی چھال میں پھیرتا ہے اور اس طرح سے نکلی ہوئی چھال' گودا' پتے اور غنچے ہڑپ کرتا جاتا ہے۔ اپنی پسند کے درخت کی چھال کترنے کیلئے اگر اس کے راستے میں ندی یا دریا بھی حائل ہوں تو انہیں عبور کرنے میں قطعاً خوف نہیں کھاتا۔ نمکین چیزیں حاصل کرنے کیلئے یہ اپنے نتھنے پھڑ پھڑاتا ہوا جنگلوں میں ڈالے ہوئے ڈیروں میں گھس کر ہر اس چیز کو چٹ کر جاتا ہے' جس میں نمک لگا ہوا ہو یا جو نمکین ہو۔ لطف یہ ہے کہ ہر وہ چیز جس پر پسینے کے قطرے گریں' گریس یا چکناہٹ کا داغ لگا ہو خارپشت اسے پُر اسرار اور والہانہ جوش کے ساتھ ہڑپ کر جاتا ہے۔ ایک واقعہ جو خارپشت کی سادہ لوحی کا غماز ہے' یوں ہے کہ ایک مرتبہ میرا دوست شکار کی گھات میں بے حس و حرکت بندوق تانے کھڑا تھا۔ یکا یک ایک خارپشت رینگتا ہوا آیا اور اس کے گھٹنوں تک لمبے ربڑ کے شکاری بوٹ کترنے شروع کر دیئے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ میرے دوست کو اس کے متعلق خبر نہ ہوئی اور اسے خارپشت کا احساس اس وقت ہوا جب اس کے تیز دانتوں نے اس کی پنڈلی کو بھی کترنا چاہا۔ میرے دوست کا کہنا ہے کہ اس نے پاؤں کی ٹھوکر سے خارپشت کو دور پھینک دیا جہاں وہ ایک نوخیز پودے کو کترنے میں مصروف ہوگیا اور ترچھی نظروں سے بار بار اُسے دیکھتا رہا گویا پوچھ رہا ہو اب تو ٹھوکر نہیں مارو گے؟

حامد خان، پسرور

مقصد کا انتخاب کیجئے

قسمت پرشاکی ہونے کی بجائے جرات اور ہمت کے ساتھ ایک واضح اور اعلیٰ مقصد کی طرف مسلسل قدم بڑھاتے جائیں

مقصد کا انتخاب بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ آپ کے سامنے مقصد اس قسم کا ہونا چاہیے کہ جو آپ کے حالات کے مطابق قابل عمل ہو۔ آپ کو میں ایک روزمرہ کی مثال دیتا ہوں۔ عمارت بلند ہوگی تو اس میں منزلیں بھی اتنی ہی زیادہ ہوں گی۔ اس کی سیڑھیوں پر اتنے ہی ٹھہراؤ ہوں گے۔ یعنی ہم منزل بمنزل طے کرتے ہوئے بالائی منزل پر پہنچ سکیں گے۔ عمارت جتنی زیادہ اونچی ہوگی اس کیلئے اتنا ہی زیادہ وقت اور محنت درکار ہوگی۔ اس طرح زندگی کے کسی بھی شعبہ میں جتنا بلند ہونا چاہیں گے بلندی پر جاسکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم وقت اور محنت بھی اسی حساب سے کرسکیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ قسمت پرشاکی ہونے کی بجائے جرات اور ہمت کے ساتھ ایک واضح اور اعلیٰ مقصد کی طرف مسلسل قدم بڑھاتے جائیں۔ امید اور یقین رکھیں' آپ کو حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔ جب صبح اٹھیں تو آپ کے سامنے سارے دن کی کارکردگی ہو۔ آپ کا دل کامیابی' خوشی اور کام کرنے کے ارادے سے بھرپور ہو۔ اس کیلئے آپ کوئی فقرہ' کوئی پیغام بار بار دل میں دہراتے رہ سکتے ہیں یا کسی تعلیم کا سہارا لے سکتے ہیں۔ اگر آپ نے دن کا آغاز اس طرح کیا تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کے دن کے کام میں کہیں رکاوٹ یا زہریلی آواز کا سامنا نہیں ہوگا اور جو رکاوٹیں بھی آئیں گی۔ وہ آپ کے کام میں مددگار ہی بن جائیں گی۔ آپ کو چاہیے کہ ذہنی طور پر اپنے اندر دوست بنانے کی آمادگی کو استوار کیجئے پھر آپ دوست بنا سکیں گے اور آپ کو کسی طرح کی رکاوٹ پیش نہ آئے گی۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے دوستوں کیلئے اپنا رویہ گرم جوشی پر مبنی رکھیں۔ آپ کو اپنے دوستوں کو صدقِ دل سے خوش آمدید کہنا چاہیے اور آپ کو ہمیشہ اپنے اندر گرمجوشی' پرخلوص اور محبت بھرے جذبوں کو سجائے رکھنا چاہیے۔ ان کی وجہ سے سب ہی آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔ پراعتماد اور باعزم شخصیت کامیابی اور کامرانی دلاتی ہے اور ایسی راہیں ہموار کرتی ہے کہ جن پر لوگ چل کر کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ کسی قسم کا جھجک آمیز رویہ نہ رکھئے ہر ایک سے خوش دلی سے پیش آیئے اور تعمیری انداز میں ان سے (باقی صفحہ نمبر 44 پر)

ہاتھوں کی بدبو:۔ ہاتھوں سے دھنیا' لہسن یا دوسری سبزی کی بو دور کرنے کیلئے ٹوتھ پیسٹ کو ہاتھوں پر مل کر دھولیں' بو دور ہوجائے گی۔

اس ماہ کا دکھی خط

کالے جادو سے ستائی ایک ماں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

محترم حکیم صاحب!

السلام علیکم!

ایک پریشان ماں جو ایک دن بہت ہی غمزدہ تھی کہ اس کا بیٹا بہت پریشان ہے شاید کچھ کر ہی نہ لے' میرا شوہر اسی دن ماہنامہ ''عبقری'' پہلی بار لے کر آئے' اس میں آپ کے بارے میں پڑھا کہ آپ کالے جادو کا توڑ کرتے ہیں تو اللہ کا شکر ادا کیا' میں نے اپنے اس بیٹے کیلئے کوئی وظیفہ نہیں چھوڑا لیکن اثر بالکل نہ ہو رہا تھا۔ میرا بیٹا بہت ہی خوبصورت ہے' 15 سال کا تھا کہ میرے شوہر کو ہارٹ کے آپریشن کیلئے اسلام آباد جانا پڑا' مالی حالت اتنی اچھی نہ تھی' بیٹا اپنے ماموں کے پاس کام کرنے لگ گیا' تین سال کام کیا اور ماموں نے کام سے نکال دیا اور تین سالہ مزدوری بھی نہیں دی۔ جب بھی مزدوری مانگی جواب ملا تیرا پیسہ بینک میں جمع کر رہا ہوں' تجھے ایک موٹر بائیک لے کر دوں گا۔ اس کے بعد گھر کی حالت کی بہتری کیلئے باہر جانے کیلئے پیسے دیئے وہ بھی ڈوب گئے۔ کام نہ ہوا۔ اپنا ہوٹل کھولا اس میں بھی نقصان اٹھایا۔ شوہر جب صحت یاب ہوئے تو اپنا ایک میڈیکل سٹور کھولا' اللہ کا کرنا ہوا میرے شوہر کی محنت سے یہ چل پڑا۔ بیٹا کبھی بھی کام میں دلچسپی نہیں لیتا' گیارہ بجے دکان پر جاتا اور بے دلی سے کام کرتا۔ اس دکان سے ہمیں بہت مالی فائدہ ہوا لیکن جیسے ہی دکان ترقی پر جانے لگی بیٹا غلط دوستوں میں پھنس گیا۔ لڑکیوں سے دوستی کرنے لگ گیا' ساری ساری رات غلط لڑکیوں سے باتیں کرتا رہتا۔ اگر یہ بات موبائل تک ہوتی تو اتنی زیادہ نقصان دہ نہ ہوتی وہ ایک عیسائی لڑکی ایسی کالی جیسے توا۔ میرے بیٹے کو راتوں کو گھر بلانے لگی' یہ کام اس کا شوہر اور بھائی مل کر کرتے اور ہماری دکان کی آمدن کا پتہ ہی نہیں چلتا تھا کہ کہاں جا رہی ہے۔ بیٹا اتنا زیادہ جھوٹ بولنے لگا کہ اس کی سچی بات پر بھی بھروسہ نہ رہا۔ باپ بیٹے میں نااتفاقی بڑھتی چلی گئی' آخر ایک دن بیٹا رو پڑا کہنے لگا مجھ کو اس لڑکی نے (جو کہ شادی شدہ ہے اور لڑکی کی ماں ہے) ایسا کچھ پلا دیا ہے کہ نہ میرا دماغ سوچتا ہے نہ دل مانتا ہے' اچھے دوست دور ہوگئے ہیں' باپ کی بات نہیں مانتا' اس کی ایک کال پر سارے کام چھوڑ کر اس کے پاس چلا جاتا ہوں' امی اللہ کیلئے کچھ کریں' اس سے پہلے کہ کوئی اور تباہی ہوتی مالک کے کہنے پر دکان خالی کرنی پڑی۔ رمضان سے لے کر اب تک بیٹا بے کار ہے باپ اپنا کاروبار بیٹے کے ساتھ کرنے پر تیار نہیں ہے' اس کا اعتماد اٹھ چکا ہے جبکہ ہمارا گھرانہ بہت زیادہ نماز روزے اور زکوٰۃ کا پابند ہے۔ اس بیٹے نے بھی نماز نہیں پڑھی' نہ کبھی قرآن پاک' یہ اللہ اور رسول سے بہت دور ہے۔ اس بیٹے کو کہہ کہہ کر تھک گئی استغفار پڑھا کر وسب کہتے ہیں اس پر کالا جادو ہے اس لئے اس پر کچھ اثر نہیں کرتا۔ اللہ کے لئے میرے اس بیٹے کا جس پر کالا جادو کے اثرات زائل کرنے کا وظیفہ بتا دیجئے' اس لڑکی سے جان چھوٹ جائے اس کا نام شمیم ہے اور اس کا ماموں اور ایک اور آدمی اس کا پیسہ دے دیں' یہ نماز کا پابند ہو جائے۔ گھر میں اس کی وجہ سے بے سکونی ہے' آپ کی کوئی راہ پیدا کر دیں۔ اس کا اپنا ذاتی روزگار ہو جائے' یہ دوستوں کی باتوں میں آ جاتا ہے اس کا دل بہت ہی نرم ہے' اللہ اسے برے دوستوں سے دور کر دے۔ میرے سسرال والے بھی بہت زیادہ تعویزات کرتے ہیں' کوئی کچھ بھی کرے میرے اور میرے شوہر اور بچے ان غلط تعویزات سے بچے رہیں' ان کیلئے بھی ضرور مشورہ دیجئے گا۔ ہم سب پر اگر کسی نے کچھ کیا ہے تو اثر زائل ہو جائے اور آئندہ کیلئے اگر کریں تو اس کا بھی ہم پر کوئی اثر نہ ہو۔

مہربانی کر کے جلد جواب سے نوازیں' آپ کے اور آپ کے ادارے کی کامیابی کیلئے ہم دعا گو ہیں۔

دعاؤں کی طلبگار

آپ کی بہن

(قارئین ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا' یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

میرا مسئلہ حل ہوگیا

اچانک پتہ نہیں کیا ہوا کہ اس آدمی نے میرے آگے ہاتھ جوڑ دیئے اور کہا کہ ہمیں معاف کر دیں آئندہ ایسی کوئی بات نہیں ہوگی

یہ سن 2004ء کا واقعہ ہے کہ میں گورنمنٹ سیڈ فارم احسان پور تحصیل کوٹ ادو ضلع مظفر گڑھ میں بطور انچارج فارم تعینات تھا۔ وہاں پر ایک ایسا خاندان آباد ہے جو بدمعاشی، چوری اور ہر نوع کی بدعادات میں سرفہرست ہے۔ فارم پر درخت بہت زیادہ ہیں۔ شیشم کا ایک ایک درخت کئی ہزار کا ہے۔ اس گروہ نے راتوں کو درخت کاٹنے شروع کر دیئے۔ ہر رات ایک دو اچھے درخت کاٹتے اور ٹرالیوں پر لوڈ کر کے لے جاتے۔ میں نے اپنے افسران بالا کو کئی بار فون پر بتایا اور تحریری طور پر بھی لکھا۔ مگر جواب یہ ملا کہ آپ کی ذمہ داری ہے۔ ان کو روکیں۔ تب میں نے یہ ذکر یَا حَافِظُ۔ یَا حَفِیْظُ۔ یَا رَقِیْبُ یَا وَکِیْلُ۔ یَا سَلَامُ شروع کیا اور اللہ سے اس مسئلے کے حل کی دعا مانگی۔ جب کافی درخت کٹ گئے تو میں نے اپنے فیلڈ اسسٹنٹ جو کہ اس ایریا کا انچارج تھا' کو بھیجا کہ اس مزارع کو بلا کر لائے تاکہ اسے سمجھا کر اس مسئلے کا حل نکالا جائے۔ فیلڈ اسسٹنٹ ان کے گھر پیغام دے آیا۔ وہ چار موٹر سائیکلوں پر آٹھ آدمی آئے۔ آتے ہی میرے عملے کے ساتھ نہایت بدتمیزی سے بولے۔ میں نے ان سے کہا کہ میرے دفتر میں میرے ساتھ بات کرو۔ ماتحت سے بات کا کیا فائدہ۔ اللہ کا کرم ایسا ہوا کہ وہ بیٹھ گیا اور کہنے لگا کہ ان لوگوں نے ہمیں چور کہا ہے اور بدنام کر رہے ہیں۔ میں نے کہا کہ ان کو میں نے بھیجا تھا آپ کے والد کو بلانے کیلئے' مل بیٹھ کر چور کو ڈھونڈنے کیلئے۔ اگر آپ نے درخت نہیں کاٹے تو غصہ کیوں آ رہا ہے۔ اچانک پتہ نہیں کیا ہوا کہ اس آدمی نے میرے آگے ہاتھ جوڑ دیئے اور کہا کہ ہمیں معاف کر دیں آئندہ ایسی کوئی بات نہیں ہوگی۔ لیکن انہوں نے اپنی عادت نہ چھوڑی۔ بعد میں مجھے پتہ چلا کہ ایک بھائی نے دوسرے بھائی کو سرکاری درخت کاٹتے ہوئے رنگے ہاتھوں پولیس کو پکڑوا دیا ہے۔ وہ دونوں بھائی خود ہی ایک دوسرے پر درختوں کی کٹائی کے ثبوت دیتے رہے۔ میرا یقین ہے کہ اللہ نے اپنے ان پیارے ناموں کی برکت سے میرا مسئلہ حل کیا۔

بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔

صدف فاطمہ' کراچی

جیون ساتھی سے جدائی کے اثرات

منہ سے بدبو آنے کی شکایت مرض نہیں ہوتی بلکہ یہ کسی اور خرابی کی علامت ہوتی ہے۔ مثلاً ذیابیطس' گردوں کی کوئی تکلیف' ناک کے گڑھوں میں نزلاوی رطوبت کا جمع ہونا' سانس کی نالیوں یا مسوڑھوں کی خرابی وغیرہ

تمام معمر جوڑے اس صورت حال سے خائف رہتے ہیں۔ ان میں سے جو بھی کسی سخت اور ناقابل علاج مرض کا شکار ہوتا ہے اس کا مقابلہ کرنے کا تمام تر بوجھ کسی ایک پر آ پڑتا ہے اور تیمار داری دیکھ بھال اسے جسمانی طور پر سخت تھکن اور ذہنی دباؤ کا بھی شکار بنا دیتی ہیں' لیکن مشاہدات نے ثابت کیا ہے کہ اس کے باوجود شوہر یا بیوی اپنے ان فرائض کی ادائیگی سے اپنا وزن کم نہیں کرتے ہیں بلکہ وہ جیون ساتھی کی دائمی جدائی کے بعد اپنا زیادہ بہتر خیال رکھتے ہیں۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی تحقیقی رپورٹ کے مطابق اس کی وجہ یہ ہے کہ مرنے والے ساتھی کی یقینی موت کا علم پہلے ہی سے ہوجانے کی وجہ سے وہ اس کیلئے ذہنی طور پر تیار رہتے ہیں بلکہ ایسے مرد اور خواتین کو اپنے ساتھی کی علالت کے دوران حاصل ہونے والی دوسروں کی ہمدردیوں' تائید اور اعانت سے بڑا حوصلہ اور ہمت ملتی ہے۔

ابتدائے عشق کے تحفے

نارتھ کیرولینا یونیورسٹی نے تقریباً دس ہزار نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے مطالعے کے بعد بتایا ہے کہ ابتدائے عشق میں انہیں شدید نفسیاتی صدموں کے علاوہ جسمانی اذیتوں' مار پیٹ کا بھی سامنا کرنا پڑا۔ نفسیاتی اذیتوں کی شرح ۲۰ فیصد رہی۔ ان میں طنزیہ جملے اور دھمکیاں شامل تھیں۔ جبکہ ۱۲ فیصد نے جسمانی تکالیف' مار پیٹ کا سامنا کیا۔

جلد پھل دینے والا سنگترے کا درخت

سنگترے کے اکثر درخت کم از کم چھ سال میں بڑے ہوکر پھل دینے کے قابل ہوتے ہیں بلکہ اس کی بعض اقسام تو 20 سال بعد پھل دینے کے قابل ہوتی ہیں۔ اسپین کے سائنسدانوں نے جینیاتی انجینئرنگ کی مدد سے اب اس کی ایسی قسم تیار کر لی ہے جو ایک سال کے بعد پھل دیتی ہے۔ جینیاتی زراعت کے ماہرین نے اس درخت میں دو ایسے پودوں کے جین داخل کر کے یہ کارنامہ سرانجام دیا ہے جو جلد بڑے ہو کر پھل دیتے ہیں۔ یہی تجربہ اس سے پہلے تمباکو' چاول اور پاپلر کے درختوں پر کامیابی سے آزمایا جا چکا تھا۔

منہ سے بدبو کیوں آتی ہے

منہ سے بدبو آنے کی شکایت مرض نہیں ہوتی بلکہ یہ کسی اور خرابی کی علامت ہوتی ہے۔ مثلاً ذیابیطس' گردوں کی کوئی تکلیف' ناک کے گڑھوں میں نزلاوی رطوبت کا جمع ہونا' سانس کی نالیوں یا مسوڑھوں کی خرابی وغیرہ۔ اس کے دیگر اسباب میں کچی پیاز' لہسن' مولی کا استعمال قابل ذکر ہیں۔ منہ کی بدبو یا گندگی دہن کا سب سے عام سبب دانتوں میں پھنسے غذائی ریشے ہوتے ہیں جو صرف دانت اچھی طرح صاف کرنے ہی سے خارج ہو سکتے ہیں۔ ان کی وجہ سے جو بیکٹیریا بنتے ہیں وہی بدبو کا اصل سبب ہوتے ہیں۔ صبح کے وقت منہ سے آنے والی بدبو کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ نیند کے دوران چونکہ لعاب دہن (تھوک) کی تیاری بند ہوجاتی ہے' اس لئے دانت اور مسوڑھے ڈھل کر صاف نہیں ہوتے۔ ہمارا تھوک جراثیم کشی کی صلاحیت بھی رکھتا ہے' اس لئے کھانا ضرور کھایئے' لیکن اس کے بعد دانت خلال' مسواک اور برش سے اچھی طرح ضرور صاف کرلیجئے

السی کا مارجرین مفید قلب ہے

ہیلسنکی یونیورسٹی (فن لینڈ) کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق السی کے تیل سے تیار ہونے والے مارجرین میں کولیسٹرول کو خون میں جذب ہونے سے روکنے کی موثر صلاحیت کا کھوج لگا ہے۔ رپورٹ کے مطابق سن یاس کے بعد مردنی عضلۂ قلب (مایو کارڈیل انفارکشن) کی مریض خواتین کو یہ مارجرین استعمال کروانے سے ان میں مضر قلب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح کم پائی گئی۔ اس مارجرین کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح میں ۱۳ فیصد اور ایل ڈی ایل کی سطح میں ۲۰ فی صد کمی دیکھی گئی۔ واضح رہے کہ السی کے تیل کا یہ مارجرین صرف فن لینڈ میں ہی ملتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا فوری علاج

آدھا گلاس دودھ میں آدھا گلاس پانی ملا کر 3 سانسوں میں پی جائیں۔ دودھ فریج والا ٹھنڈا ہو ورنہ عام کمرے والے درجہ حرارت کا بھی ہو تو ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔ آزمودہ ہے۔

(م'ا۔ لاہور)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبہ سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَا شَافِیُ یَا کَافِیُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مختلف حاجتوں کیلئے آسان وظائف

☆ اگر کوئی شخص 7 دن تک گوشت نہ کھائے اور تنہائی میں بیٹھ کر سورۂ نساء کی آیت نمبر 163 اور 164 کو 72 مرتبہ پڑھے تو خواب میں ایک نورانی بزرگ اسکی مشکل کا حل بتائینگے۔

☆ کوئی شخص باوضو قبلہ رخ ہوکر 2500 مرتبہ لفظ اللہ کا ورد کرے تو ہر حاجت پوری ہوگی۔

☆ سورۂ حج کی آیت نمبر 9 کو ایک ہزار مرتبہ پڑھنے سے تمام مرادیں پوری ہوں گی۔

☆ برکت رزق کیلئے بروز جمعۃ المبارک بعد از جمعہ سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 10 پڑھیں تو رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

(عائشہ علی)

قلب کا محل اسرار:۔ اَلْحَکِیْمُ نصف شب کے وقت باوضو حضور قلب سے ذرا دیر تک پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے قلب کو اسرار کیلئے کشادہ فرمائینگے۔

بڑا بننے کے رہنما اصول

(دیوان سنگھ مفتون)

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

رائے بہادر ڈاکٹر متھرا داس جو ہندوستان کے بہترین آئی سپیشلسٹ تسلیم کیے جاتے ہیں۔ جب سرکاری ملازمت میں داخل ہوئے تو ان کی تنخواہ پچیس روپے ماہوار تھی اور وہ بطور ہاسپٹل اسسٹنٹ (جن کو اب سب اسسٹنٹ سرجن کہا جاتا ہے) خدمات سرانجام دے رہے تھے۔ آپ ہندوستان بھر میں سب سے پہلے ہاسپٹل اسسٹنٹ تھے جو میڈیکل کالج میں تعلیم حاصل کیے بغیر اسسٹنٹ سرجن ہوئے اور بعد میں سول سرجن کے عہدہ پر پہنچے۔ آپ نے اپنی زندگی میں موتیا بند کے اتنی تعداد میں آپریشن کیے کہ غالباً دنیا کے تمام ڈاکٹروں کی آپریشنوں کی مجموعی تعداد بھی کم ہے۔ آپ نے اپنی حیات میں لاکھوں روپیہ پیدا کیا اور لاکھوں خیرات کیا۔ آپ کے روپیہ سے اس وقت ایک کالج اور متعدد سکول چل رہے ہیں اور اگر میرا اندازہ غلط نہیں تو آپ پانچ چھ ہزار روپیہ ماہوار مسلسل خیرات میں صرف کرتے رہے اور آپ کو تمام ہندوستان میں شہرت نصیب ہوئی۔ چنانچہ عرصہ ہوا مہاتما گاندھی نے بھی آپ کی تعریف میں اپنے اخبار میں ایک مضمون لکھا تھا۔ ڈاکٹر متھرا داس نہ صرف بطور ڈاکٹر بہت کامیاب ہیں بلکہ بطور انسان ان میں اخلاص اور نیک نیتی وغیرہ کی بعض ایسی صفات موجود ہیں جو ان کی کامیابی کا سب سے بڑا سبب کہی جاسکتی ہیں اور جن کے باعث آپ کو عالمگیر شہرت اور ہردلعزیزی نصیب ہوئی۔ ڈاکٹر متھرا داس کی شروع کی زندگی میں جب کہ آپ موگا کے ہسپتال میں مقرر ہوئے فیروز پور کے سول سرجن کرنل ایڈی تھے۔ کرنل ایڈی شاہانہ مزاج کے خوشامد پسند انگریز تھے۔ مگر نہایت شریف اور نیک، جس پر مہربانی کرتے ہمیشہ ہی اس کی امداد کرتے رہتے یہ ڈاکٹر متھرا داس پر بہت مہربان تھے اور آپ نے ڈاکٹر متھرا داس کی قدم قدم پر امداد کی یہ کئی برس فیروز پور میں سول سرجن رہے۔ وہاں سے پنجاب کے چیف ملیریل میڈیکل آفیسر وغیرہ ہوگئے اور ریٹائر ہونے کے بعد آپ نے پھر فیروز پور میں ہی مستقل رہائش اختیار کی کیونکہ فیروز پور کی آب وہوا ان کو موافق تھی اور وہاں دوستوں کا حلقہ بھی پیدا ہو چکا تھا۔ کرنل ایڈی کو ریٹائرڈ ہونے کے بعد فیروز پور میں رہتے کئی برس ہوگئے۔ ڈاکٹر متھرا داس کا معمول تھا کہ وہ جب کبھی فیروز پور کسی کام کے لیے جاتے تو کرنل ایڈی سے ملنے کے لیے ان کی کوٹھی پر ضرور پہنچتے۔ ایک روز کرنل ایڈی نے ڈاکٹر متھرا داس سے کہا کہ ان کو ایک گائے کی ضرورت ہے موگا سے خرید کر بھجوا دی جائے۔ ڈاکٹر متھرا داس واپس پہنچ کر ایک بہت اچھی گائے اسی روپے میں خریدی اور اپنے آدمی کے ساتھ فیروز پور کرنل ایڈی کو بھیج دی۔ ایک ماہ کے بعد ڈاکٹر متھرا داس کو فیروز پور جانے کا اتفاق ہوا تو آپ حسب معمول کرنل ایڈی سے ملنے کیلئے گئے۔ باتوں باتوں میں کرنل ایڈی نے کہا کہ گائے بہت اچھی ہے۔ یہ کتنے میں خریدی گئی ڈاکٹر متھرا داس نے جواب دیا کہ قیمت کا کیا سوال ہے سب کچھ آپ کا ہے۔ کرنل ایڈی حاکمانہ سپرٹ کے انگریز تھے۔ آپ نے کہا نہیں ہم حکم دیتا ہے کہ گائے کتنے میں خریدی گئی۔ ڈاکٹر متھرا داس کرنل ایڈی کی نبض پہچانتے تھے اور جانتے تھے کہ جب وہ حکم کا لفظ استعمال کریں اور پھر بھی ضد کی جائے تو وہ ناراض ہوجاتے ہیں۔ آپ نے جواب دیا کہ اسی روپیہ میں کرنل ایڈی نے فوراً اسی روپے کا چیک لکھ کر ڈاکٹر متھرا داس کو دے دیا اور ڈاکٹر چلے آئے۔

چیک لانے کے بعد یہ چیک ڈاکٹر متھرا داس کے پاس کئی روز پڑا رہا۔ ڈاکٹر صاحب سوچا کرتے کہ اس چیک کا کیا کریں۔ کرنل ایڈی کے احسانات ان پر بہت تھے ان کا ضمیر یہ گوارا نہ کرتا تھا کہ اتنے بڑے محسن سے گائے کی قیمت لی جائے کرنل ایڈی اپنی طرف سے روپیہ ادا کر چکے تھے۔ ان کے بینک میں کئی لاکھ روپے تھے اور ان کو خیال بھی نہ رہا ہوگا کہ چیک کیش ہوا ہے یا نہیں ڈاکٹر متھرا داس کئی روز یہ سوچتے رہے کہ کیا کریں آخر انہوں نے اپنے محسن سے گائے کی قیمت لینا گوارا نہ کی اور چیک بغیر کرنل ایڈی کو بتائے پھاڑ دیا اور لطف یہ کہ کرنل ایڈی جب تک زندہ رہے وہ یہی سمجھتے رہے کہ وہ گائے کی قیمت ڈاکٹر متھرا داس ادا کر چکے ہیں۔

اس واقعہ سے ڈاکٹر متھرا داس کے اخلاص، محسن شناسی اور نیک نیتی کا اندازہ ہوسکتا ہے میرا یقین ہے کہ اگر یہ صفات ڈاکٹر متھرا داس میں نہ ہوتیں تو وہ بھی معمولی ڈاکٹروں کی طرح گمنامی کی زندگی بسر کرتے اور موجودہ عروج حاصل کرنا ان کے لیے ممکن نہ ہوتا جب کوئی شخص کسی سے اخلاص اور نیکی کا سلوک کرتا ہے تو قدرت لازمی طور پر مخلص اور نیک نیک شخص کو اس کا معاوضہ دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ دنیا کا ہر مخیر ہمیشہ مالا مال رہا۔

یہ واقعہ ان لوگوں کے لیے آنکھیں کھولنے کا باعث ہونا چاہیے جو اگر احسان کرتے ہیں تو جتا کر اور بقول ہندی کے مشہور شاعر بہاری کے ''اگر خیرات دینے والے نے خیرات دے کر اس کا اظہار کر دیا تو اس نے اپنی نیکی کو خود اپنے ہاتھوں مٹی میں ملا دیا۔''

حادثات سے بچنے کا وظیفہ

حضرت طلق رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص حضرت ابوالدرداء صحابی رضی اللہ عنہ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کیا آپ کا مکان جل گیا۔ فرمایا نہیں جلا پھر دوسرے شخص نے بھی اطلاع دی تو فرمایا نہیں جلا پھر تیسرے آدمی نے یہی خبر دی۔ آپ نے فرمایا نہیں جلا۔ پھر ایک اور شخص نے آ کر کہا اے ابوالدرداء آگ کے شرارے بہت بلند ہوئے مگر جب آپ کے مکان تک آگ پہنچی تو بجھ گئی۔ فرمایا مجھے معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ ایسا نہیں کرے گا کہ میرا مکان جل جائے۔ کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے جو شخص صبح کے وقت یہ کلمات پڑھ لے شام تک اس کو کوئی مصیبت نہیں پہنچے گی۔ (میں نے صبح یہ کلمات پڑھے تھے اس لئے مجھے یقین تھا کہ میرا مکان نہیں جل سکتا) وہ کلمات یہ ہیں۔

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ اَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ مَاشَاءَ اللّٰهُ كَانَ وَ مَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ اَعْلَمُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ۔ وَ اَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ۝ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝

(حیاۃ الصحابہ عربی ص ۲۹ ج ۳ بحوالہ کتاب الاسماء والصفات للبیہقی ص ۱۲۵) یہ دراصل میرے روزانہ کے معمولات میں سے ہے۔ میں یہ دعا روزانہ پڑھتا ہوں مجھے آج تک کبھی کوئی تکلیف 'غم' پریشانی' رکاوٹ' بندش اور مشکل نہیں پہنچی۔ ہر حاسد اور ہر دشمن مجھ سے ہمیشہ دور رہا۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ)

قے سے افاقہ: خشک دھنیا کے تین چار دانے چبانے سے قے نہیں آتی' سبز دھنیا کے چند پتے چبانے سے بھی الٹی (قے) رک جاتی ہے۔

شاٹیکا کا درد' حفاظتی تدابیر اور علاج

مہرین صبا، ساہیوال

مریض کو ٹھنڈک سے ہر ممکن بچاؤ کی کوشش کرنی چاہیے۔ مرطوب' تنگ و تاریک جگہوں پر رہنے سے گریز کرنا چاہیے۔ مریض کو بیٹھنے اور سونے کے دوران اپنی پوزیشن بدلتے رہنا چاہیے۔ مریض کو وزن نہیں اٹھانا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا چاہیے۔

انسانی جسم کا نظام اللہ تعالیٰ نے دو حصوں پر مرتب کیا ہے۔ جسم کے کچھ حصے تو خودکار ہیں یعنی اپنے تسلسل میں کام کر رہے ہیں اور کچھ حصے انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ جب ان کے خودکار نظام میں خلل واقع ہونا شروع ہوتا ہے تو اس کا اظہار کسی نہ کسی شکل میں ہو جاتا ہے جو کہ اندرونی بیماری کا اظہار ہوتا ہے۔ دراصل یہی علامات کسی بھی بیماری کی اندرونی تصویر کا بیرونی عکس ہوتی ہیں۔

درد کی مختلف اقسام ہوتی ہیں مثلاً سر درد' کمر درد' گھٹیا کا درد' عرق النساء کا درد' ہڈیوں کا درد وغیرہ وغیرہ۔ یہ معالج کا کام ہے کہ وہ مریض کی تمام علامات' حرکات و سکنات اور مشاہدات کے بعد جسم میں ہونے والے درد کی درجہ بندی کرے اور اسے ایک مخصوص مرض کے زمرے میں رکھے۔

ہم یہاں جس درد کا ذکر کریں گے وہ شاٹیکا (عرق النساء) کہلاتا ہے۔ موجودہ دور میں یہ درد بہت عام ہو گیا ہے اور اس میں زیادہ تر خواتین ہی مبتلا ہیں۔ عرق النساء اس درد کو کہتے ہیں جو کہ پیڑو Plevis کے سروں سے شروع ہوتا ہے کیونکہ اسی جگہ ایک بڑا عصب (Nerve) موجود ہوتا ہے جس کو Sciatica Nerve کہتے ہیں۔ یہ درد پیڑو کے سروں سے شروع ہو کر ٹانگ کے پچھلے حصے سے ہوتا ہوا بیرونی ٹخنے میں محسوس ہوتا ہے۔ درحقیقت یہ ایک عصبی مرض ہے۔

علامات:۔ عرق النساء کا درد آہستہ آہستہ شروع ہو کر شدید ہوتا چلا جاتا ہے اور کبھی کبھی اچانک بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اس میں بعض اوقات متاثرہ ٹانگ بھاری ہو جاتی ہے اور مریض کے لئے اس پر وزن یا بوجھ ڈالنا کافی مشکل ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ عموماً مریض کو متاثرہ ٹانگ پر بوجھ ڈالنے کی ضرورت پڑے' تو وہ پاؤں کے اگلے حصے پر بوجھ ڈال کر ایڑی کو اونچا رکھتا ہے تاکہ شیاٹیکا نرو پر کسی قسم کا کھنچاؤ نہ پڑے۔ اس مرض کی صورت میں مریض ٹانگ کو ڈھیلا رکھنا چاہتا ہے۔ پاؤں کو گھسیٹ کر چلتا ہے۔ متاثرہ ٹانگ میں اکثر بل (کڑل) پڑ جاتے ہیں اور نسیں کھنچ جاتی ہیں۔ مریض کرسی پر ٹانگ لٹکا کر بیٹھا ہو اور گھٹنے کو دبایا جائے تو مریض کو سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ مریض ٹانگ کو جلدی اور باآسانی پیٹ کی طرف موڑ یا پھیلا نہیں سکتا کیونکہ کھنچاؤ سے تکلیف ہوتی ہے اور ذرا سی ٹھنڈک بھی مریض کے درد کو بڑھا دیتی ہے۔

وجوہ:۔ عرق النساء کا مرض عموماً قبض کے سبب زیادہ دیر تک پانی میں بھیگنے' نمدار جگہ پر بیٹھنے یا سونے' بہت زیادہ بوجھ (وزن) اٹھانے' شدید جھٹکا لگنے' ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ہل جانے' اعصابی تناؤ' پریشانی' مسلسل ایک ہی کروٹ لیٹنے' کئی گھنٹوں تک مسلسل بیٹھے رہنے' غلط قدموں سے چلنے اور ایکسیڈنٹ وغیرہ کے باعث ہو سکتا ہے کیونکہ ان تمام صورتوں میں شیاٹیکا نرو میں کھنچاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ مرطوب مقامات پر رہنے والوں میں بھی یہ مرض عام ہے۔

علاج:۔ اس مرض کا علاج نہایت احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیے۔ اس مرض کیلئے بہترین نسخہ درج ذیل ہے۔

ہوالشافی: اسگندھ' بکھڑا' سنڈھ' میٹھا سوڈا' سرنجان شیریں' ان تمام ادویات کا کو ہم وزن کوٹ پیس لیں۔

استعمال: اور ایک چیچ ٹیبل اسپون صبح دوپہر شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ تین ہفتے مستقل استعمال سے اس مرض کا بالکل خاتمہ ہو جائے گا۔ انشاء اللہ

پرہیز اور احتیاط:۔ عرق النساء کے درد میں جس قدر دوا کی ضرورت ہوتی ہے' اسی قدر پرہیز اور احتیاط کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ☆ مریض کو ٹھنڈک سے ہر ممکن بچاؤ کی کوشش کرنی چاہیے۔ ☆ مرطوب' تنگ و تاریک جگہوں پر رہنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ☆ مریض کو بیٹھنے اور سونے کے دوران اپنی پوزیشن بدلتے رہنا چاہیے۔ ☆ مریض کو پانی میں رہنے سے احتیاط برتنی چاہیے۔ ☆ مریض کو قبض سے بچنا چاہیے کیوں کہ اس سے شاٹیکا عصب میں کھنچاؤ پڑ سکتا ہے۔ ☆ مریض کو چاہیے کہ وہ غسل' صبح گیارہ بجے کے بعد اور دوپہر' تین بجے سے قبل کر لیا کرے اور اس کے بعد ہوا لگنے سے بچنا چاہیے۔ ☆ مریض کو وزن نہیں اٹھانا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا چاہیے۔ ☆ مریض کو چاہیے کہ وہ فرش پر یا کسی سخت جگہ پر ہلکا گدا بچھا کر سوئے۔ ☆ بہت زیادہ ذہنی دباؤ اور ذہنی پریشانی سے اپنے آپ کو بچائیے۔

(بقیہ: تعمیر شخصیت کے رہنما اصول) باتیں کیجئے۔ ہر انسان اپنے افکار اور خیالات کے مطابق ہوتا ہے۔ آپ اپنے خیالات اور افکار خوبصورت بنائیے دوسرے اس سے متاثر ہوں گے اور آپ کی شخصیت کو تعمیری سمجھ کر آپ سے رجوع کریں گے۔ آخر ہم انسان ہیں۔ اس لئے ہمیں انسان کی بقاء اور بھلائی کیلئے کام کرنا چاہئے۔ بااعتماد اور پرعزم شخصیت بننا چاہیے۔ باعزم شخصیت ہی معاشرے کی فلاح کا کام بہتر طور پر سرانجام دے سکتی ہیں۔ ایک معذور شخص کو بھی مایوس نہ ہونا چاہیے۔ اللہ کارساز ہے۔ جب یہ معذور شخص اس بات کا عزم کرلے کہ اسے زندگی میں کارنامے دکھانے ہیں تو وہ پرامید ہو جائے گا اور وہ اس بات کا منتظر ہو جائے گا کہ اسے کوئی موقع ملے اور وہ اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنے لئے ترقی و تعمیر کا سامان پیدا کر سکے سوائے اس قسم کا موقع ضرور ملے گا۔ اللہ تعالیٰ کسی کے ساتھ ناانصافی نہیں کرتے وہ سب کو ہی بہتر زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ مضبوط اور باقاعدہ اٹوٹ فیصلہ کیجئے' اپنے ساتھ اقرار کیجئے' عہد کیجئے کہ جو آپ کی اہم خواہشات ہیں ان کی تکمیل کیلئے اتنی کوشش اور محنت کریں گے کہ وہ کام آپ کے کرنے کے قابل اور ممکن ہو جائے۔ اپنی تمام صلاحیتوں کو حال کے کام پر صرف کیجئے۔ اس طرح لاتعداد خواہشات آپ کا وقت ضائع کرنے سے قاصر رہیں گی اور بے یقینی کے خیالات دور ہوں گے۔

چار عدد کڑی پتے لیں اور ایک کپ پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ رات بھر پڑا رہنے دیں صبح نہار منہ دو پتے نکال کر پھینک دیں اور دو پتے چبا کر کھا لیں۔ اوپر سے پانی پی لیں۔ صرف ایک ہفتے میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا۔ بلکہ ایک ہی دن میں فرق محسوس ہوگا۔ اس ٹوٹکے سے نہ صرف بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے بلکہ چہرے پر چمک آ جاتی ہے۔ آزمودہ ہے۔ (محمد نیامت' میاں چنوں)

ذوالحجہ میں برکتوں کا حصول

آنحضرت ﷺ نے فرمایا اے مسلمانو! قربانی کے جانوروں کو کھلا پلا کر خوب موٹا کیا کرو کیونکہ جانور قیامت کے دن پل صراط پر سواری کا کام دیں گے۔ قربانی کے خون کا پہلا قطرہ جو زمین پر گرتا ہے وہ قربانی والے کے تمام گناہوں کیلئے کفارہ ہوتا ہے۔

قیامت تک دعائے مغفرت:۔حضرت ابوسعید بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ سے مروی ہے کہ ایک بار ذی الحجہ کے موقع پر حضرت مکحول شامی نے کہا کہ اے لوگو! اگر ہو سکے تو اپنے کپڑے بیچ کر قربانی کے لیے گائے یا بکری خرید و کیونکہ قربانی کے ہر قطرے پر اور ہر لقمے پر بے حد وحساب ثواب ملتا ہے۔ چنانچہ پہلے لقمے پر اللہ تعالیٰ پہلے آسمان میں ایک پرندہ سفید رنگ کا انڈے کے برابر اور دوسرے لقمے پر دوسرے آسمان میں ایک پرندہ مرغ کے برابر اور تیسرے آسمان میں ایک بکری کے برابر اور چوتھے آسمان میں گائے کے برابر اور پانچویں آسمان میں اونٹ کے برابر اور چھٹے آسمان میں ہاتھی کے برابر اور ساتویں آسمان میں ایک پرندہ کوہ احد کے برابر اسی طرح تمام قطروں اور لقموں سے بیشمار پرندے عرش کے نیچے پیدا کرے گا۔ جو قیامت تک اس قربانی کرنے والے کے لیے دعا و استغفار میں مشغول رہیں گے۔ (تذکرۃ الواعظین)

رزق میں برکت:۔حضرت جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ علیہ سے مروی ہے کہ جس گھر میں کوئی جانور قربان نہیں کیا جاتا حالانکہ گھر والا تنگدست نہیں پس وہ گھر شکایت کرتا ہے اور ان گھر والوں کے لئے بددعا کرتا ہے اور کہتا ہے کہ جس طرح تم نے مجھے قربانی کی دولت سے محروم رکھا اللہ تم کو بھی خیر و برکت سے بے نصیب کرے اور جس گھر میں قربانی کی جاتی ہے وہ دعائے نیک کرتا ہے کہ جس طرح تم نے مجھے برکتوں سے مالا مال کیا تم کو بھی اللہ تعالیٰ اپنے احسان سے شاد کام کرے اس گھر میں سال بھر تک رزق کی برکت ہو گی اور قربانی کرنے والا حفظ الٰہی میں رہے گا۔ (تذکرۃ الواعظین)

اللہ کے ہاں مقبول:۔حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یوم النحر (ذی الحجہ کی دسویں تاریخ) کا کوئی عمل اللہ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے زیادہ محبوب نہیں ہے اور بیشک یہ (قربانی کا جانور) اپنے سینگوں اور اپنے کھروں اور اپنے بالوں کے ساتھ آئے گا اور بیشک یہ خون اللہ کے نزدیک زمین پر گرنے سے مقبولیت کا درجہ پالیتا ہے لہٰذا خوش دلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔

(ترمذی، ابن ماجہ)

پل صراط پر سواری:۔آنحضرت ﷺ نے فرمایا ہے اے مسلمانو! قربانی کے جانوروں کو کھلا پلا کر خوب موٹا کیا کرو۔ کیونکہ یہی جانور قیامت کے دن پل صراط پر سواری کا کام دیں گے۔ عیدالاضحیٰ کے دن اللہ کے نزدیک خون کے قطرے زمین پر گرانے سے بڑھ کر کوئی عمل نہیں۔ قربانی کے خون کا پہلا قطرہ جو زمین پر گرتا ہے وہ قربانی کرنیوالے کے تمام گناہوں کا کفارہ ہوتا ہے۔

ہزار اونٹ خرچ کرنے کا ثواب: آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص قربانی کے دن نماز سے فارغ ہونے تک کھانے پینے سے روزہ دار کی طرح رکا رہے اس کو بنی اسرائیل کے پانچ سو نبیوں کے برابر ثواب ملے گا اور گویا اس نے راہ الٰہی میں پانچ سو کافروں کو قتل کیا اور پانچ سو مظلوموں کا ثواب پائے گا گویا اس نے خدا کی راہ میں ہزار اونٹ اور ہزار گھوڑے غازیوں کو سواری کے لیے دیے اور ہزار حافظوں کے برابر ثواب پائیگا جو اللہ کے واسطے تلاوت قرآن مجید کرتے ہوں اور جو شخص ان ایام میں صدقہ و خیرات دیگا اس نے گویا تمام دنیا کا چاندی وسونا رضائے الٰہی کے لیے جنگ بدر کے موقع پر محمد ﷺ کے اصحاب کو بخش دیا اور جس نے کسی بھوکے کو کھانا کھلایا اس نے گویا بنی اسرائیل کے ستر نبیوں اور ایک لاکھ یتیموں اور ایک لاکھ علماء کو آسودہ شکم کر دیا۔ (تذکرۃ الواعظین)

اعلان مغفرت:۔فقیہ ابواللیث رحمۃ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ آنحضرت ﷺ عیدالاضحیٰ میں دو جانور قربانی کر کے فرمایا کرتے تھے۔ اللہ ان میں سے ایک جانور اپنی طرف سے اور دوسرا اپنی اُمت کی طرف سے قربانی کرتا ہوں۔ پس جو شخص آنحضرت ﷺ کی طرف سے قربانی کرے گا وہ بے شمار ثواب پائے گا۔ (تذکرۃ الواعظین)

ایک سال کی عبادت کا ثواب:۔جس پر قربانی واجب ہو اس کے لیے مستحب ہے کہ نماز عید سے فارغ ہو کر قربانی کرے اور قربانی کا گوشت کھائے، اور تمام گوشت کے تین حصے کر کے ایک حصہ اپنے گھر میں صرف کرے جو شخص خالص نیت سے قربانی کرے گا وہ تمام گناہوں سے پاک صاف ہو جائے گا اور سال بھر تک اللہ تعالیٰ اس کے رزق میں برکت دے گا۔ اس کو کسی کا محتاج نہ کرے گا پھر قیامت کے دن وہی قربانی کا جانور اس کے سامنے پیش کیا جائے گا جس پر سوار ہو کر پل صراط سے دوڑتی ہوئی بجلی کی طرح گزر کر داخل بہشت ہو گا۔ (انیس الواعظین)

مناقب صحابہؓ اور اہل بیتؓ

میں فخر نہیں کرتی بلکہ بطور واقع کے کہتی ہوں کہ اللہ نے مجھ کو نو باتیں ایسی عطا کی ہیں جو دنیا میں میرے سوا کسی اور کو نہیں ملیں

اُم المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بچپن سے جوانی تک کا زمانہ اس ذات اقدس ﷺ کی صحبت میں بسر کیا جو دنیا میں مکارم اخلاق کی تکمیل کیلئے آئی تھی اور جس کے روئے جمال کا آغاز اِنَّکَ لَعَلٰی خُلُقٍ عَظِیْمٍ ہے اس تربیت گاہ روحانی یعنی شانہ نبوت ﷺ نے اہلیان حرم کو حسن اخلاق کے اس رتبہ تک پہنچا دیا تھا جو انسانیت کی روحانی ترقی کی آخری منزل ہے۔ حضرت عائشہؓ فرمایا کرتی تھیں کہ میں فخر نہیں کرتی' بلکہ بطور واقع کے کہتی ہوں کہ اللہ نے مجھ کو نو باتیں ایسی عطا کی ہیں جو دنیا میں میرے سوا کسی اور کو نہیں ملیں' خواب میں فرشتے نے آنحضرت ﷺ کے سامنے میری صورت پیش کی۔ جب میں سات برس کی تھی تو آپ ﷺ نے مجھ سے نکاح کیا' جب میری عمر نو سال کی ہوئی تو میری رخصتی ہوئی' میرے سوا کوئی اور کنواری بیوی آپ ﷺ کی خدمت میں نہ تھی۔ آپؐ جب میرے بستر پر ہوتے' تب بھی وحی آتی تھی میں آپؐ کی محبوب ترین بیوی تھی' میری شان میں قرآن کی آیتیں اتریں' میں نے جبرائیلؑ کو اپنی آنکھوں سے دیکھا' آپ ﷺ نے میری ہی گود میں سر رکھے ہوئے وفات پائی۔

حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے مجھے اپنے مبارک سینے سے لگا کر کہا، اے اللہ! اسے حکمت سکھا دے۔ دوسری روایت میں ہے کہ اسے کتاب سکھا دے۔ (بخاری)

رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میرے تمام چچاؤں میں سب سے بہتر سید الشہداء حضرت حمزہؓ ہیں۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا جس نے حسن اور حسین سے محبت کی، اس نے درحقیقت مجھ ہی سے محبت کی اور جس نے حسن اور حسین سے بغض رکھا اس نے درحقیقت مجھ ہی سے بغض رکھا۔

حضرت ابوہریرہؓ سے یہ روایت بھی ہے کہ رسول اللہ ﷺ فرمایا میں نے جعفرؓ کو دیکھا کہ جنت میں فرشتوں کے ساتھ اڑ رہے ہیں۔

حضرت مسور بن مخرمہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا فاطمہ میرے جسم کا ٹکڑا ہے جس نے مجھے ناراض کیا اس نے مجھے ناراض کیا۔

حضرت ابوذر غفاریؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا میرے اہل بیت کو اپنے درمیان وہ جگہ دو جو جسم میں سر کی اور سر میں آنکھوں کی جگہ ہے اور سر آنکھوں ہی سے ہدایت پاتا ہے۔

درود شریف سے ناممکن مسائل کا حل

اگر کوئی شخص اس درودِ پاک کو روزانہ گیارہ مرتبہ پڑھا کرے تو اس کے روزگار میں دن بدن ترقی ہوگی۔ حاسدوں اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔ درودِ پاک یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَیْھِمْ تَسْلِیْمًا وَّھَبْ لَنَا بِالصَّلٰوۃِ عَلَیْھِمْ اَجْرًا عَظِیْمًا

مال میں برکت کیلئے:۔ مال و دولت میں برکت اور زیادتی کے خواہش مند اگر اس درودِ پاک کو ہر نماز کے بعد پڑھیں تو انشاءاللہ مال میں برکت پیدا ہو جائے گی۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَعَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَعَلَی الْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ ط

چنبل اور لاعلاج پھوڑے کے واسطے:۔ اگر کوئی مومن مندرجہ ذیل درود شریف کو ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر اسے پاک مٹی کے ڈھیلے یا پتھر پر پھونک کر چنبل یا اسی قسم کے لاعلاج پھوڑے پر لگا دے تو درود پاک کی برکت سے اسے شفاء حاصل ہوگی۔ اس میں صاف عقیدہ' صدق و یقین اور اجازت ضروری چیزیں ہیں۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ كُلِّ ذَرَّۃٍ مِائَۃَ اَلْفَ اَلْفِ مَرَّۃٍ ط

مصیبتوں اور رنج والم کے دفع کیلئے:۔ حضرت سید توکل علی شاہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مصائب اور بلیات جب اترتی ہیں تو گھروں کا رُخ کرتی ہیں مگر فرشتے جو درودِ پاک کے خادم ہیں وہ اس بلا کو درود پاک پڑھنے والے کے گھر آنے سے روک دیتے ہیں بلکہ ان کو پڑوس کے گھروں سے بھی دور پھینک دیتے ہیں۔ ہر قسم کی مصیبتوں اور رنج والم میں اس درودِ پاک کا پڑھنا بہت ہی افضل ہے۔ درودِ مکرم یہ ہے۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْكَ یَا مُحَمَّدُ نُوْرٌ مِنْ نُوْرِ اللّٰہِ

بخار یا سفر میں پیاس کی شدت کم کرنے کیلئے:۔ امام عارف باللہ حضرت شیخ عبدالغنی النابلسی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نبی اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر صلوٰۃ و سلام کی تکرار بخار وغیرہ میں پیاس کے غلبہ کو زائل کر دیتی ہے۔ حج کے راستے میں پانی کی عدم موجودگی میں اسے بارہا آزمایا گیا اور بہت سے لوگوں نے اس سے استفادہ کیا۔ قیامت کی گرمی میں بھی یہ درود شریف پیاس کی کفایت کرے گا انشاءاللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ خَیْرِ الْاَنَامِ ط اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الْمَبْعُوْثِ اِلَیْنَا بِالْحَقِّ الْمُبِیْنِ ط اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الْاُمِّیِّ الْاَمِیْنِ ط اَفْضَلُ الصَّلَوٰتِ وَاَشْرَفُ التَّسْلِیْمَاتِ عَلَی النَّبِیِّ الصَّادِقِ وَالرَّسُوْلِ الْمُؤَیَّدِ بِاَسْرَارِ الْحَقَائِقِ وَ اَمْثَالِ ذٰلِكَ ط

پیشاب کی بندش کا علاج:۔ ایک شخص کو پیشاب کی بندش کا عارضہ لاحق ہوگیا۔ جب وہ علاج معالجہ سے عاجز آ گیا تو اس نے عارف باللہ شیخ شہاب الدین ابن ارسلان رحمۃ اللہ علیہ کو خواب میں دیکھا تو ان کی خدمت میں اس عارضہ کی شکایت کی۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا اے اللہ کے بندے' تو تریاق مجرب کو چھوڑ کر کہاں بھاگا پھرتا ہے۔ یہ درود شریف پڑھا کر۔ جب وہ بیدار ہوا تو اس نے اس درود شریف کی کثرت کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء دی۔ وہ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰی رُوْحِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُلُوْبِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی جَسَدِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَجْسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی قَبْرِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ ط

باؤلا کتا یا زہریلا کیڑا کاٹ لے تو:۔ اگر کسی کو باؤلا کتا کاٹ لے' زخم آ جائے یا کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو مندرجہ ذیل درود شریف ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر دم کرے انشاءاللہ زہر اثر نہ کرے گا۔ تین روز تک ہر روز تین مرتبہ عمل کرے مجرب ہے۔ درودِ پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ ۚ عَلٰی نُوْحٍ نَبِیِّكَ سَلَامٌ عَلٰی نُوْحٍ فِی الْعٰلَمِیْنَ۔ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِی الْمُحْسِنِیْنَ ط

بری عادت سے چھٹکارا پانے کیلئے:۔ اگر کوئی شخص بری عادات اور گناہ و معصیت میں بری طرح پھنس جائے اور چھٹکارہ پانے کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱ مرتبہ پڑھا کرے یا لکھ کر پلایا جائے یا تعویذ بنا کر دیا جائے انشاءاللہ بری عادات سے چھٹکارہ مل جائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَ صَحْبِہٖ وَسَلِّمْ كَثِیْرًا تَسْلِیْمًا طَیِّبًا مُّبَارَكًا فِیْہِ جَزِیْلًا دَائِمًا بِدَوَامِ مُلْكِ اللّٰہِ

روزگار میں ترقی کیلئے:۔ صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اس درودِ پاک کو روزانہ گیارہ مرتبہ ورد کے طور پر پڑھا کرے تو اس کے روزگار میں دن بدن ترقی ہوگی۔ حاسدوں اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔ درودِ پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَیْھِمْ تَسْلِیْمًا وَّھَبْ لَنَا بِالصَّلٰوۃِ عَلَیْھِمْ اَجْرًا عَظِیْمًا

تمام امراضِ چشم سے شفاء کیلئے:۔ یہ درود شریف تمام امراض چشم مثلاً پھولا' دھند' آشوب وسرخی' درد اور ضربان وغیرہ کیلئے اکسیر ہے۔ چنبیلی کے تازہ پھول یا خشک شدہ ۱۳ عدد لیکر ان پر ۲۱ یا ۴۱ مرتبہ دم کر کے ان کو آنکھوں پر ملتا رہے انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ اگر کوئی ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ روزانہ اس درود پاک کو پڑھتا رہے تو وہ ہمیشہ آنکھوں کی بیماری سے محفوظ رہے گا اور اگر کسی کے اہل و عیال نیکی کے راستے پر گامزن نہ ہوئے ہوں یا فرمانبرداری نہ کرتے ہوں تو اس درود شریف کو ہر جمعرات بعد از نماز عشاء ایک سو مرتبہ گیارہ جمعرات تک پڑھے تو ان کی اصلاح ہو جائے گی۔ انشاءاللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ نُوْرِ الْاَنْوَارِ وَسِرِّ الْاَسْرَارِ وَسَیِّدِ الْاَبْرَارِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ صَحْبِہِ الْمُنَوَّرِیْنَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ اَللّٰھُمَّ نَوِّرْ بِھَا سِرِّیْ وَ سَرِیْرَتِیْ وَ بَصَرِیْ وَ بَصِیْرَتِیْ وَ دُنْیَایَ وَاَھْلِیْ وَ عَیَالِیْ اِلٰی یَوْمِ الْقِیٰمَۃِ۔

جریان اور اس کا علاج

آج کل جدھر دیکھو اسی مرض کا رونا ہے۔ نوجوان نسل میں سے تو شاید ایک آدھ خوش نصیب ہوگا جو اس کے دام میں نہ پھنسا ہو۔ اس کے مریض کو دیکھو تو چہرہ بے رونق، رخسار دبے ہوئے پژمردہ اور سرخی نام کی چیز نہیں ہوتی۔ آنکھوں میں نور نہیں اور دل میں فرحت و سرور نہیں۔ نہ ہاتھ میں قوت اور نہ دل میں ہمت۔ پریشان نہ ہوں۔

نسخہ نمبر 1: موصلی سیاہ، موصلی سفید اور کلونجی ہم وزن لے کر سفوف بنا کر برابر شکر ملا کر چند روز تک ایک تولہ ہمراہ دودھ بوقت صبح کھائیں نہایت بہتر ہے۔

نسخہ نمبر 2: سات عدد چھوارے لے کر اس کو دودھ برگد میں ایک یا دو یا تین دفعہ تر اور خشک کر کے گٹھلی نکال کر اس میں بھوسی اسبغول بھر کر کے آدھ سیر دودھ گائے میں ایک چھوارہ ڈال کر جوش دیں۔ جب دودھ نصف رہ جائے تو پہلے چھوارہ کھائیں اور اوپر سے دودھ پئیں مجرب ہے۔ (بشیر احمد)

آدھے سردرد سے آرام:۔ تربوز کے اوپر کالی مرچیں لگا کر نہار منہ کھانے سے آدھے سردرد کی تکلیف ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتی ہے' دو گھنٹے بعد ناشتہ کریں۔

بنفشی قہوہ

سردیوں کا لاجواب تحفہ

دائمی ریشہ، بلغم، کیرا، نزلہ، زکام اور کھانسی مکمل علاج

یوں تو نزلہ زکام پوری دنیا کا عالمگیر مرض ہے لیکن پاکستان میں خصوصاً یہ مرض عام ہے اس مرض کیلئے آزمودہ یہ قہوہ اپنے افعال کے لحاظ سے بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ نزلہ‘ الرجی‘ کھانسی‘ بلغم‘ ناک بہنا‘ ناک بند ہونا اور ناک ابھری ہوئی رہتی ہے۔ ساتھ ساتھ ناک کی ہڈی یا تو ٹیڑھی ہو جاتی ہے یا گوشت بڑھ جاتا ہے۔ ناک کے اوپر پیشانی پر بوجھ اور دباؤ رہتا ہے۔ چھینکیں بھی آتی ہیں۔ سارے جسم میں درد اور ٹوٹن کا احساس رہتا ہے۔ کبھی ناک سے بدبو آتی ہے اور بدبودار مادہ کا اخراج بھی ہوتا ہے‘ بعض اوقات موسم کی تبدیلی کے ساتھ مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھر انسان دائمی نزلہ اور زکام کا مریض بن جاتا ہے۔ اسی مرض کی بناء پر دوسرے امراض جنم لیتے ہیں۔ جیسے ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا‘ گلے کی خراش‘ نسیان‘ منہ میں چھالے پڑنا‘ آنتوں کے امراض‘ جسم کا کمزور اور لاغر ہونا‘ نظر کی کمزوری‘ سستی اور کاہلی پیدا ہونا‘ جسم ٹوٹنا‘ خون کا نہ بننا‘ خناق‘ ٹی بی‘ تنفس کی تنگی‘ بے خوابی‘ بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا‘ چہرے کی شادابی کا ختم ہونا یہ سب امراض نزلہ و زکام کی بدولت ہی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ بنفشی قہوہ ہی ان تمام امراض کا آزمودہ شافی علاج ہے۔ ایک معالج نے بنفشی قہوہ کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے کہ اب تک بے شمار ایسے مریضوں کو استعمال کرایا جو ہر وقت مسلسل چھینکوں میں مبتلا رہتے تھے۔ چھینکوں کی بوچھاڑ جسم کو نڈھال اور کھوکھلا کر دیتی تھی اور اینٹی بائیوٹک کھا کھا کر تھکے ہارے میرے پاس پہنچے میں نے جب بھی ایسے مریضوں کو یہ قہوہ استعمال کرایا سو فیصد فائدہ ہوا۔ ایک مریض کی آنکھوں سے مسلسل پانی بہتا تھا جس کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو جاتیں۔ ڈراپز‘ گولیاں‘ ویکسین استعمال کرتے کرتے تھک گئے۔ ایک ریڈیو مکینک جو طب کا شوق رکھتے ہیں نے لکھا ہے کہ بے خوابی‘ ٹینشن اور ڈپریشن کے مریضوں پر خوب آزمایا۔ ایسے مریض جو بے شمار گولیاں کھاتے ہیں اور سکون کی نیند نہیں آتی یا اینٹی ڈپریشن گولیاں کھا کھا کر تھک گئے تھے کچھ عرصہ کے استعمال سے بالکل تندرست ہو گئے اور پرسکون زندگی ملی۔ وہ لوگ جنہیں الرجی یعنی پورا جسم سوج جاتا ہو‘ دھپڑ پڑ جاتے ہوں‘ خارش‘ جلن سے برا حال ہوتا ہو ایسے مریضوں کیلئے بنفشی قہوہ لاجواب اور بے مثال ہے۔ نزلہ کی ایک قسم جس کو ''شقیقہ'' کہتے ہیں اس مرض میں آدھے سر میں درد ہوتا ہے۔ درد صبح سورج طلوع ہونے سے شروع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ مریض تڑپتا ہے‘ اندھیرے میں ہی کچھ سکون پاتا ہے۔ بارہ بجے کے بعد جب سورج ڈھلنا شروع ہوتا ہے تو درد میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ جب سورج غروب ہوتا ہے تو مریض بالکل ٹھیک ہوتا ہے۔ یہ بہت خطرناک قسم کا درد ہوتا ہے۔ مریض کچھ کام نہیں کر سکتا۔ ایسے بے شمار مریضوں کو بنفشی قہوہ کے استعمال نے بالکل تندرست کر دیا۔ ہر موسم میں ہر عمر میں استعمال کر سکتے ہیں‘ گھر میں ہر وقت رکھنے کی چیز ہے۔ بدذائقہ نہیں خوشگوار ذائقہ ہے۔ شفاء حیرت کا استعمال اس کے ساتھ سونے پر سہاگہ ہے۔

قیمت فی ڈبی:- 100/- روپیہ علاوہ ڈاک خرچ

شفاء حیرت

حیرت کا ایک نیا جہاں

ہر قسم کی کھانسی، دمہ اور الرجی کے لیے خوش ذائقہ اور پر اثر سیرپ

ہر قسم کی کھانسی‘ الرجی‘ دمہ‘ سانس کا پھولنا‘ مسلسل ریشہ بلغم‘ موجودہ دور کی آلودہ زندگی‘ آلودہ فضا اور آلودہ غذائیں ان امراض کی وجہ ہیں۔ سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (Lungs) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی سانس کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ پھیپھڑے کھانسی سے متاثر ہونا شروع ہوتے ہیں کیونکہ کھانسی نئی ہو یا پرانی جان لیوا ہوتی ہے۔ کھانسی کا جب دورہ پڑتا ہے تو کھانستے کھانستے مریض کا سانس الٹ جاتا ہے۔ مریض نے اگر کچھ کھایا ہو تو قے کے ذریعے نکل جاتا ہے اگر مریض لیٹا ہوا ہو تو اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے‘ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے‘ آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ مرض بڑھتے بڑھتے دمہ یا ٹی بی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ شفاء حیرت سیرپ کھانسی کی ہر قسم مثلاً خشک کھانسی‘ دورے والی کھانسی‘ کالی کھانسی‘ بلغمی کھانسی‘ موسم سرما و گرما کی کھانسی‘ زبان اور حلق میں خشکی‘ سوجن اور کانٹے چبھنا‘ گلے کی خراش‘ گلے کا بیٹھ جانا کیلئے اکسیر ہے۔ ماہنامہ ''عبقری'' کا بااعتماد سیرپ ہے۔ شفاء حیرت سیرپ پھیپھڑوں کی کمزوری‘ پھیپھڑوں کے زخم‘ نظام تنفس کی تمام خرابیوں‘ سانس کی خشکی‘ ہوائی نالیوں کی خشکی اور خشونت‘ نزلہ و زکام‘ تپ دق اور بخار کو دور کرنے کیلئے بہترین ٹانک ہے جو پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے‘ نظام تنفس کے جملہ امراض کا شافی علاج ہے۔ دوران کلینک ایک بچہ لایا گیا جس کے بارے میں فیصلہ ہو چکا تھا کہ اسے ٹی بی ہو گئی ہے وہ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا تھا۔ رنگ سیاہ اور جسم کمزور‘ رات بھر کھانستا اور تھوڑا سا بلغم نکلتا‘ مایوس ہو کر آٹھ ماہ کا ٹی بی کا کورس کرایا گیا لیکن فائدہ نہ ہوا۔ بچہ کے والدین سے گزارش کی کہ شفاء حیرت اس بچہ کو اعتماد ویقین کے ساتھ کچھ عرصہ پلائیں‘ ایک چمچ آدھے کپ گرم پانی میں گھول کر دن میں 4 بار چند ہفتے استعمال کرایا گیا چند ہفتے کے استعمال سے ہی بچہ تندرست ہو گیا۔ دمہ دم کے ساتھ جائے گا: اس بات کو شفاء حیرت سیرپ نے جھوٹا کر دیا۔ پاکستان میں موسمی تغیرات اور محل وقوع کی بناء پر کھانسی کا مرض عام ہے‘ موسم کے بدلتے ہی امراض سینہ اور کھانسی کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض کے پھیپھڑوں کے اندر ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں‘ دل کی تکلیف اور دمہ کی شکایت ہو جاتی ہے‘ سانس کی نالی میں سوزش‘ چھاتی میں دم گھٹنے یا تشنجی کیفیت اس وقت شروع ہوتی ہے جب ہوا میں معلق گرد و غبار‘ پھپھوندی‘ پودوں کے ریشے‘ پرندوں کے پر اور اسی طرح کی سینکڑوں چیزیں سانس کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتی ہیں اور الرجی والے دمہ کا باعث بنتی ہیں۔ جس سے دمہ کا مریض کھانس کھانس کر نڈھال ہو جاتا ہے اور دمہ کے دورے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بلغم کا اخراج آسانی سے نہیں ہوتا۔ گلے میں ریشہ‘ دم کشی کے دورے پڑتے ہیں۔ شفاء حیرت ایسے سینکڑوں مریضوں کیلئے مفید اور اکسیر ثابت ہوا ہے ایسے کئی مریض اللہ نے ٹھیک کر دیئے ہیں۔ شفاء حیرت‘ چھاتی میں موجود بلغم کو ختم کرتا ہے اس کے استعمال سے دورے والا دمہ ختم ہوتا ہے۔ بیماری کے جراثیم ختم ہوتے ہیں۔ گلے کی سوزش‘ ریشہ اور دیگر علامات کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔ شفاء حیرت میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو جراثیمی کارکردگی کو بے اثر بناتے ہیں۔ ایک مریض تو چند قدم نہیں اٹھا سکتا تھا‘ قدم اٹھاتے ہی سانس پھول جاتا تھا نہ جانے کتنی دوائیں استعمال کر چکا‘ حتیٰ کہ (Inhaler) بھی استعمال ہوتا تھا اب تو وہ بھی کام کرنا چھوڑ گیا۔ مریض ادویات سے الرجک ہو گیا تھا اسے شفاء حیرت کے ساتھ بنفشی قہوہ استعمال کرایا‘ تھوڑے عرصہ میں ہی تندرست ہو گیا۔

قیمت فی بوتل -/100 روپیہ علاوہ ڈاک خرچ